Твоя закусочная

Елена Маслякова

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Эта книга - замечательное руководство в кулинарном искусстве как для начинающих хозяек, так и для опытных поваров, поскольку содержит массу оригинальных и традиционных рецептов разного рода закусок. Последние, как известно, являются едва ли не самыми популярными из всех существующих блюд. Они готовятся быстро и легко, прекрасно сочетаются с блюдами повседневного рациона, замечательно смотрятся на праздничном столе. Простота изложения и оригинальность рецептов привлекут любую хозяйку.

Книга рассчитана на массового читателя.

- Елена Владимировна Маслякова
  - Введение
    -
  - Глава 1. История закусок
    -
  - Глава 2. Оборудование для домашней закусочной
    -
  - Глава 3. Закусочные бутерброды
    - Открытые бутерброды
      -
      - «Солнечная улыбка»
        -
      - «Аппетитные»
        -
      - «По-особому»
        -
      - С языком
        -
      - «Мозаика»
        -
      - «Хозяйские»
        -
      - «Солененькие»
        -
      - «Пикантные»
        -
      - «Острый язычок»
        -
      - «Нежные»
        -

- «Подарок лета»
  -
- «Оригинальные»
  -
- С мясом и свеклой
  -
- С печеночным паштетом и огурцом
  -
- С жареным мясом и яйцом
  -
- С ветчиной, яйцом и сыром
  -
- С рубленой сельдью, яйцом и соленым огурцом
  -
- С тертым сыром и помидорами
  -
- «Сытные»
  -
- С беконом и капустой
  -
- «Картофельные»
  -
- «Для умников»
  -
- «Гостевые»
  -

- Закрытые бутерброды (сандвичи)
  -
- Сырные сандвичи
  -
- С творогом
  -
- С орехово-сырной массой
  -
- С фаршем из сардин и сыра
  -
- С томатами
  -
- «Пикантные»
  -
- С брынзой и редисом
  -
- С беконом, свежими помидорами и

- салатом
- С томатами и салатом
- С курицей, сыром и зеленым салатом
- С редисом
- С луком
- С жареным мясом
- Со свежим огурцом
- С котлетой
- С рыбой и хреном
- Со скумбрией и орехами
- С паштетом и фруктами
- С омлетом и ветчиной
- С грибным салатом
- Со свеклой
- С сырным маслом
- С творожно-морковной смесью
- С яичницей и шпротами
- Со студнем
- Со шпиком

- Горячие бутерброды
  - Обыкновенные, в масле
  - С яичным омлетом

- С ветчиной в яично-молочной смеси
- В сырно-яичной смеси
- С яичной массой
- С творожной массой
- С сыром и перцем
- С сыром и яблоками
- С сыром, яйцом и томатной пастой
- «Пикантные», с сыром, яйцами и петрушкой
- С сыром, яичными желтками и зеленым горошком
- С сыром, по-английски
- С творогом и сыром
- С брынзой и яйцом
- Острые
- Сырные
- Сырные, с ветчиной
- С рыбой, яйцом и сыром
- С луком и сыром
- С грибами и помидорами
- С солеными огурцами и яйцом
- С сельдью
- Овощные, с плавленым сыром

- Со сметанно-грибным соусом
- Канапе и тартинки
  - Канапе с курицей
  - Канапе с анчоусами по-испански
  - Канапе «Медальон»
  - Канапе с осетриной
  - Канапе с печенью и фруктами
  - Канапе с языком и беконом
  - Канапе с раковыми шейками
  - Канапе с филе сельди
  - Канапе с сардинами
  - Канапе с зернистой икрой
  - Канапе с консервированной печенью трески
  - Канапе с яйцом и грибами
  - Канапе с сыром и виноградом
  - Канапе с крабами
  - Канапе с сыром
  - Тартинки с ветчиной
  - Тартинки с жареной корейкой и яйцами
  - Тартинки с говядиной
  - Тартинки со свининой
  - Тартинки с языком

- Тартинки со шницелем и луком
- Тартинки с сыром и пивом
- Тартинки с мозгами
- Тартинки с яйцами и шпинатом по-румынски
- Тартинки со взбитым яйцом и ветчиной
- Тартинки с запеченным сыром
- Тартинки с почками
- Тартинки с курицей в сырном соусе
- Тартинки с мясным соусом
- Тартинки с вареной свиной грудинкой

- Глава 4. Холодные закуски
  - Салаты
    - «Оригинальный»
    - «Русский»
    - «Колбасный»
    - «Фасолевый»
    - «Пикантный»
    - Из помидоров и огурцов
    - «Овощной»
    - Из свеклы с хреном
    - С рыбой и овощами
    - С редькой и морковью
    - «Сытный»

- «Южный»
- Винегрет «Летний»
- С сельдью
- С кальмарами
- Мясной
- С брынзой
- С отварной печенью
- «Восточный»
- С сыром, яблоками и сливами
- С плавленым сыром, зеленым горошком и лесными ягодами
- Со стручковой фасолью и чесноком
- С красной фасолью
- «Горка»
- С сельдью и маринованными огурцами
- С отварной курицей и курагой
- Мясной слоеный
- С рисом и курицей
- Из вареной капусты, с орехами и чесноком
- Фруктовый, с орехами
- Маринованный чеснок
- Маринованный лук

- Овощные закуски

- Картофельные котлетки
- Свекла, запеченная с луком
- Перец, фаршированный овощами
- Паста из вареной капусты с грибами и грецкими орехами
- Капустно-морковная
- Капустно-свекольная
- Из редьки и моркови
- «Овощная»
- «Сытные овощи»
- Морковная, с яблоками
- «Огородная»
- Свекольная икра с овощами
- Плов с овощами
- Котлеты из перца и помидоров
- Свекольная икра
- Запеканка из риса и тыквы
- Запеканка из картофеля и капусты
- Капуста, запеченная с яблоками
- Баклажаны с чесноком
- Тушеный кабачок
- Баклажаны с помидорами
- Фаршированный картофель

- Закуски из консервированных продуктов
  - Из консервированной тушеной говядины
  - Блинчики с консервированной курятиной
  - Волованы со свиной тушенкой и консервированными грибами
  - Корзиночки с консервированной желированной курицей
  - Из консервированной рыбы с яйцом и зеленью
  - С консервированной красной и черной икрой и кукурузой
  - Из консервированных кальмаров и зеленого горошка
  - Гренки с консервированной печенью налима в томатном соусе и с консервированной красной фасолью
  - Из консервированного языка с овощами и бобами
  - Из консервированной печени трески в масле с бобами и солеными огурцами
  - С консервированной гусиной печенью и овощами
  - Тарталетки с консервированным крабовым мясом и овощами
  - С консервированными шампиньонами, огурцом и зеленым горошком
  - Из консервированного хрена с бобовыми и с консервированными мозгами
- Закуски из сыра и яиц
  - Яйца, фаршированные орехами

- Яйца с зернистой икрой и салатом
- Заливные яйца
- Яйца с сельдью
- Яйца в корзиночках, с крабами и красной икрой
- Сырная закуска с колбасой и огурцами
- С сыром и яйцами
- Коробочки из плавленых сырков с яйцом, зеленью и изюмом
- Картофель, фаршированный сыром, яйцом и рыбой
- Яйца с редисом и ветчиной
- Запеканка с сыром и рисом
- Помидоры с яйцами, фаршированные вешенками
- Шпинат, запеченный с яйцом
- Лапшевник с яйцом
- Яйца в мясе
- Яйца, зажаренные в тесте
- Сырные бабки
- Сыр, жаренный по-чешски
- Сырные лепешки
- Яйца, фаршированные луком
- Яйца под овощным соусом с тертым сыром

- Яйца заливные, с помидорами
- «Птичьи гнездышки»
- Тертый сыр с огурцами

- Закуски из морепродуктов
  - Сельдь под маринадом
  - Сельдь копченая
  - Фаршированная морская рыба
  - Сельдь по-домашнему
  - Тушеный морской окунь
  - Сельдь с гарниром
  - Сельдь фаршированная
  - Селедка с яблоками и хреном
  - «Острая»
  - Винегрет «Морской»
  - Заливное «Морской шторм»
  - Тельное
  - Форшмак
  - Заливное «Морской пейзаж»
  - Заливное «Лимонное»
  - Морская рыба под томатным соусом
  - Крабовая закуска
  - Закуска из морской капусты
  - Креветочная закуска

- Омары под ореховым соусом
- Креветки в овощном маринаде
- Из рыбы и тертого сыра
- Паштет «Морское дно»
- Из кальмаров
- Мидии с орехами
- Угорь под соусом из хрена

- Холодные закуски из мясных продуктов (заливное мясо, копченое мясо, фаршированные птица и дичь, паштеты)
  - Паштеты
  - Заливные блюда
  - Закуски из мяса
  - Закуски из птицы и дичи

- Глава 5. Горячие закуски
  - Овощные
    - Из тушеной цветной капусты
    - Из картофельных котлет
    - «Свекольные кораблики»
    - Помидоры с чесноком
    - Фаршированные баклажаны
    - Фаршированный перец
    - Из вареной фасоли с чесноком
    - Овощная запеканка
    - Овощное рагу с бобами

- Свекольная икра с грибами
- Овощные котлеты
- Капуста, запеченная с яблоками
- Свекольная закуска
- Овощной омлет

- Из сыра и яиц
  - Яйца с сыром
  - Омлет с сыром
  - Десерт из сыра
  - Сырные шарики
  - Гренки с сыром
  - Котлеты морковные с сыром
  - Яйца фаршированные
  - Сырные крокеты
  - Творожники с сыром и сметаной
  - Яичный «Фру-ля-ля»
  - Картофель с сыром и майонезом
  - Сыр контэ
  - Сырные палочки
  - Творог с сыром
  - Сырное лакомство
  - Драчена
  - Сырная запеканка

- Сырно-рыбный рулет
- Капуста, запеченная с сыром

- Из морепродуктов
  - Морской окунь под маринадом
  - Из морской сельди с бобовыми
  - Креветки отварные, в маринаде
  - «Морская»
  - Раки в пиве
  - Морская рыба, запеченная с макаронами, в винном соусе
  - Устрицы под соусом
  - Мидии в молочном соусе
  - Крабовое мясо с острым соусом
  - Камбала, тушенная с грибами в соусе
  - Стерлядь с сыром
  - Жареная кета во фруктовом соусе
- Из мясных продуктов
  - Рулет из баранины и омлета
  - Рулет из крольчатины с курагой
  - Курица, фаршированная сухофруктами и орехами
  - Свинина с картофелем
  - Куриные ножки с овощами
  - Фрикадельки из индюшатины

- Цыпленок с хрустящей корочкой
- «Птичка в кляре»
- Мясное ассорти
- Куриные окорочка, жаренные в тесте
- Цыпленок табака, зажаренный в фольге
- Куропатки по-охотничьи под винным соусом
- Из фаршированной курицы «Кавказ»
- Рулет из говядины с цитрусовыми
- «Казанская»
- Запеканка с мясом, копченой колбасой и картофелем
- Из баранины, тушенной с картофелем фри и специями
- Из маринованной говядины, жаренной на решетке
- Закуска из говядины, тушенной в фасолевом соусе
- Из баранины и томатов
- Мясо с баклажанами
- Гуляш из телятины с тыквой

○ Глава 6. Пельмени – царская закуска
- Пельмени жареные
  - С луком
  - С простоквашей
  - Жареные, со сметаной

- С мясом, жареной капустой и луком
- Бораки, или пельмени по-армянски
- Рыбные
- Сибирские, жареные
- С мясом и овощами
- Колдунаи, или литовские пельмени
- С чесноком

- Пельмени запеченные
  - Из гусиного фарша
  - Сибирские запеченные
  - С сыром, «Пикантные»
  - Острые, «Южные мотивы»
  - С помидорами и перцем
  - Со свежей капустой
  - Из свинины и вареных яиц
  - Литовские, с грибами
  - Из баранины
  - Из рыбного фарша
  - С ливером

○ Глава 7. Традиционные закуски разных стран
- Французские закуски
  - Паштет из гусиной печени
  - Маринованные корнишоны и лук
  - Цыпленок заливной

- Устрицы
- Креветки с сельдереем в маринаде
- Рулетики в зеленом соусе
- Суфле из цветной капусты
- Спаржевый салат с заправкой из йогурта

- Немецкие закуски
  - Острая закуска из творога
  - Телячьи сосиски (белые)
  - Сардельки в сале с салатом из зеленого горошка
  - Свиные ножки
  - Филе карпа в пряном соусе
  - Щука по-шпреевальдски
  - Угорь на вертеле
  - Репка в глазури
  - Салат из одуванчиков, со шпиком
  - Хлебный рулет с овощами
- Китайские закуски
  - Пекинский салат
  - Салат «Ши юнь ли»
  - Императорский салат
  - Мидии под майонезом
  - Креветки с зеленым салатом

- Паштет «Фо ки»
- Кабачки с грибами
- Рисовый салат
- Соте «Ку-инь»
- Маседуан из овощей

- Закуски народов Кавказа
  - Традиционный азербайджанский шашлык
  - Омлет со сладким перцем и сыром
  - Рулет из рубленой говядины
  - Голубцы, фаршированные яблоками и черносливом
  - Плов с курицей и изюмом
  - Помидоры, фаршированные грибами и яйцами
  - Паштет из свежей рыбы
  - Паштет из куриной печени
  - Фасоль под острым соусом
  - Тушеная говядина по-армянски

- Скандинавские закуски
  - Бутерброды с красной рыбой
  - Канапе с сыром и ветчиной
  - Бутерброды с печенью
  - Закуска из рыбы и сыра
  - Маринованная рыба под острым соусом

- Рыба под белым соусом
- Рыба по-норвежски, с лимонным соком и чесноком
- Рыба под луковым маринадом
- Закуски арабских стран
  - Курица отварная в чесночном соусе
  - Яйца в пикантном соусе
  - Рыба под овощным маринадом
  - Сардины с овощами
  - Салат «Пикантный»
  - Салат из печеных баклажанов с чесноком
- Глава 8. Сервировка закусочного стола
- Заключение

Елена Владимировна Маслякова
Твоя закусочная

Введение

Закуски являются украшением стола. Немного фантазии и изобретательности – и даже обычный обед обретет праздничную окраску. И, конечно, ни один праздник не обходится без этого вкусного оформления.

Разнообразие закусок способно удовлетворить любой вкус. Их приготовление, простое и быстрое, не требует дорогих продуктов. Питательные блюда «на скорую руку» приобретают все большую популярность в ускоряющемся темпе сегодняшней жизни. Они очень удобны в повседневной жизни: можно взять с собой в дорогу, на работу или в школу. Если нет времени для готовки серьезного блюда или терзает голод, а обед еще не готов, хорошая закуска – прекрасный вариант выхода из этого трудного положения.

Для гурманов существуют более сложные и дорогие рецепты. Приготовление таких закусок требует большего мастерства и терпения. Зато процесс готовки превращается в настоящее искусство, а его результаты становятся поистине шедевральными. Словом, для любителей кулинарии есть прекрасная возможность проявить исключительное умение, вложив, как говорится, всю свою душу в дело.

В закусках можно выразить свою индивидуальность или просто передать настроение. Свобода для импровизации и самовыражения сделают время, проведенное на кухне, приятным и желанным занятием. А закусочный стол, несомненно, станет удивительным откровением о том человеке, который творчески над ним трудился.

Через умело приготовленные закуски можно передать определенное послание на языке еды: передать царящее в душе настроение, например, радость или грусть; рассказать о своих чувствах – восхищении, уважении, влюбленности.

Закуски могут поведать и о том, что значит для вас этот день. Возможно, он является годовщиной какого-либо важного события из личной жизни или это общепринятый праздник; может быть, у вас сегодня просто особенное настроение или вы проявляете сочувствие к тому, кого ожидаете в гости. Не стесняйтесь выразить себя, доверьтесь душевному вдохновению и смело пускайтесь в захватывающий полет своей фантазии.

Пусть множество рецептов, представленных в этой книге, станут для вас учебным пособием в искусстве приготовления удивительного и прекрасного чуда, так бесцветно называемого закуской. Мы надеемся, что эта книга послужит вам трамплином

для достижения новых высот мастерства в увлекательном деле кулинарии.

Авторы также надеются на то, что чтение книги станет для вас захватывающим путешествием в таком знакомом, но мало изведанном мире закусок. Запаситесь терпением, фантазией и хорошим настроением – и вы не пожалеете о потраченном времени. Удивите своих друзей и близких новыми необычными блюдами. Пусть в вашем доме всегда царит атмосфера праздника, а кулинарные перемены принесут больше радости и новых, неожиданных впечатлений.

Желаем вам удачи, неугасимого вдохновения, новых удивительных открытий, всегда радостного настроения и самое главное – приятного аппетита!

Глава 1. История закусок

Как известно, закуски – блюда, специально подаваемые к различным алкогольным напиткам либо предваряющие обед. Человечество за время своего пребывания на этой земле изобрело огромное количество разнообразных закусок: горячих и холодных, овощных и мясных, острых и не очень, которые по праву занимают значительное место в кулинариях разных стран. Безусловно, среди продуктов, используемых для приготовления всевозможных закусок, первое место занимает капуста. Различные народы издавна с удовольствием подавали к столу этот овощ, приготовленный по различным рецептам. Так, к примеру, капуста пользовалась заслуженной популярностью на Руси еще до изобретения водки.

Рецепты от знаменитых

Знаменитый писатель и путешественник Жюль Верн, как известно, всегда ратовал за здоровый образ жизни и здоровую пищу. Так, он признавал пищевую и энергетическую ценность морепродуктов, в частности морских водорослей, именно поэтому с удовольствием ел блюда с их добавлением. А в рацион некоторых героев произведений Жюля Верна входили различные дары моря. Знаменитый капитан Немо в меню каждого дня обязательно включал некоторое количество морской капусты.

Овощная смесь с морской капустой

Требуется: по 100 г морской капусты и моркови, 20 г грибов, 300 г савойской капусты, по 200 г кабачков и маринованных каштанов, 3 стебля лука-порея, 50 г репчатого лука-фри, 2 ст. л. арахиса, гвоздика, 3 ст. л. соевого соуса, перец, соль.

Способ приготовления. Сушеные грибы замочите в холодной воде. Савойскую капусту, морковь и кабачок нарежьте соломкой. Морскую капусту измельчите. Порей порежьте небольшими колечками. Каштаны откиньте на дуршлаг. Когда жидкость стечет, нарежьте небольшими ломтиками. Капусту, морковь, кабачок и зеленый лук залейте небольшим количеством воды и поставьте тушиться на медленный огонь. Примерно через пять минут добавьте грибы, каштаны, пряности и соль. Овощи тушите до готовности. Далее готовое блюдо приправьте

луком-фри, измельченным арахисом и соевым соусом. Подавать к столу можно как в горячем, так и в холодном виде.

Далее следует немного рассказать о специфике закусок. Если вы станете натощак пить крепкие спиртные напитки, то довольно скоро ощутите на себе их негативный эффект, и дело может закончиться не так благоприятно, как хотелось. При этом практически не важно количество выпитого. Все дело в том, что горячительные напитки, выпитые натощак, очень быстро, практически молниеносно, вызывают опьянение. Другими словами, жидкость, попавшая в желудок, сразу же попадает в кровь, с которой, естественно, разносится по всему организму, оказывая свое опьяняющее влияние. Закуски способны снизить скорость всасывания алкоголя в стенки желудка, поэтому опьянение наступает не так быстро.

Именно поэтому с появлением горячительных напитков у разных народов появились и закуски, специально подаваемые к столу. Европейцы считали наиболее подходящими в качестве закусок различные виды сыра. Возможно, в старину люди еще не могли выявить вещества, содержащиеся в сыре и помогающие человеку справиться с опьянением, однако продукт активно использовался в различных закусках. Сейчас, конечно же, ни для кого не секрет, что этот ценный продукт богат белком и метионином – веществом, которое помогает печени нейтрализовать различные токсичные вещества. Именно поэтому народы, которые не прочь выпить стаканчик-другой какого-либо горячительного напитка, употребляли сыр в качестве традиционной закуски.

Кулинарные хитрости

Продукты для варки рекомендуется класть в кипящую воду. В холодной воде есть ферменты, вызывающие окисление витамина С и других полезных веществ.

Безусловно, у почитателей Бахуса пользовался заслуженной популярностью не только сыр, но и другие не менее полезные в этом отношении продукты. Вернемся к капусте. Капустные закуски практически не имеют себе равных при праздновании различных торжеств. Вы можете встретить блюда из капусты как холодные, так и горячие, на столе у европейцев и у восточных народов. Еще древние люди заметили благотворное влияние блюд из капусты на человека во время праздников, где подавались различные вина и крепкие напитки. Древние египтяне

считали, что этот овощ способен снять опьянение. Кроме того, еще германские знахари предупреждали владельцев виноградников, чтобы те не сажали рядом с последними капусту, иначе пропадал не только весь урожай, но и погибал сам виноградник.

Возникновение закусок в России восходит еще к строительству Петербурга. По свидетельствам очевидцев, Петр Великий очень рано вставал, где-то в 3 ч. утра, поэтому даже правительственные конторы обязаны были начинать свой рабочий день часом позже, т. е. в 4 ч утра. Безусловно, повара физически не успевали приготовить к этому времени полноценный завтрак, тем более в походных условиях, когда город только-только строился. Поскольку большинство строителей нового города еще не успели обзавестись семьями, Петр издал указ, согласно которому каждый из них дважды до полудня получал ломоть ржаного хлеба и рюмку водки.

Подсчитаем калории

Чтобы каждая закуска была не только вкусной, но и приносила пользу вашему организму, необходимо правильно подбирать, обрабатывать и сочетать продукты, входящие в их состав. Например, чтобы мясная закуска не была слишком жирной, ее лучше готовить с небольшим количеством постного масла. Кроме того, в мясную закуску желательно добавить овощи и другие растительные продукты.

В результате, начиная с четырех утра, в строящемся городе активно продавались различные холодные блюда – сушеная, соленая и копченая рыба, квашеная капуста, соленые грибы, сливочное масло, творог, клюква, моченые яблоки и т. д., т. е. все то, что можно использовать в пищу тут же, без дополнительной обработки. Другими словами, русские закуски считались специальным блюдом, с удовольствием съедаемым работниками практически в любое время суток, а нередко и с утренней трапезой.

Славяне также издавна использовали в качестве закусок грибы, заготавливаемые по всевозможным рецептам. Так, в Великий пост это вообще была чуть ли не основная пища. Грибы добавляли в супы, подавали их на второе вместе с различными кашами, а также солили и мариновали, что само по себе являлось отличной пищей. Существует множество поговорок, так или иначе прославляющих грибы: «Семеры яства, а все грибы». Следует отметить, что на Руси верующие очень ответственно подходили к постам, считая, что соблюдать их необходимо, чтобы

еще при жизни позаботиться о спасении своей души. И хотя в пост пить водку запрещалось, многие делали для себя маленькие исключения. Закуски же с аппетитом ели иной раз и без традиционного застолья.

Интересные факты

Прототип современного салата у древних греков назывался «авартана». Это блюдо состояло из зерен граната, чеснока, укропа, кинзы, зеленого лука. Причем гранат составлял половину салата. Соусами этот салат не заправлялся.

Со временем количество всевозможных закусок существенно возросло, поэтому довольно скоро наши повара могли составить настоящую кулинарную энциклопедию русских закусок. Водка же приобрела новый статус. Она стала считаться чуть ли не культовым горячительным напитком, который необходим как кулинарно-сопроводительный элемент к блюдам русского национального стола. Именно поэтому в любом застолье наших предков главенствующее положение занимали именно закуски и этот крепкий напиток. Более того, все закуски четко классифицировались и подавались исключительно согласно своему назначению, т. е. к водке и другим горячительным напиткам, лишь бы снизить их пагубное воздействие на организм, а прежде всего на критичность и сознание человека.

Наши предки строго соблюдали состав закусочного стола. На первом месте находились овощные, кислые или соленые закуски. Это квашеная капуста, соленые огурцы, антоновские моченые яблоки, соленые арбузы, соленые помидоры, квашеные фаршированные баклажаны, маринованные и соленые грибы, винегрет, отварной картофель.

Далее подавались рыбные закуски, разнообразие которых может удивить современного человека. Это икра черная паюсная осетровая, кета соленая, икра красная лососевая, горбуша горячего копчения, икра розовая сиговая, лососина балтийская свежепросольная, балык осетровый холодного копчения, осетровый бок холодного копчения, севрюга горячего копчения, семга свежепросольная беломорская, теша семужья, горбуша соленая, кижуч свежепросольный, нельма холодного копчения (нельма розовая), залом астраханский копченый, шемая солено-копченая, омуль байкальский копченый, муксун холодного копчения, осетрина заливная, судак заливной, снетки чудские, кильки соленые, корюшка и ряпушка копченые.

Кулинарные хитрости

Пассеровать овощи и томаты лучше всего в посуде с толстым дном, помешивая деревянной лопаточкой и не давая им подрумяниться.

И напоследок гостям предлагались холодные и горячие мясные закуски: свиное сало соленое, ветчина, студень говяжий, холодец поросячий (или свиной), поросенок холодный заливной, голова свиная, язык свиной (говяжий) отварной, телятина холодная заливная, солонина отварная. Ко всем этим закускам, помимо водки, обязательно подавались горчица и хрен. Именно эти продукты превосходно повышали вкусовые данные закусок.

Иногда при встрече нежданных гостей закусочный стол существенно сокращался, однако он также отличался высокой калорийностью и не давал сотрапезникам быстро пьянеть. На скорую руку готовилась солянка, обязательно с добавлением капусты, доставалась оставшаяся от предыдущего обеда отварная говядина. Нередко в этом случае в качестве закуски выступали жирные блины, к которым очень часто подавали масло, икру, семгу и сметану. Не менее подходящими блюдами считались пельмени, пироги и пирожки со всевозможными начинками.

Уже значительно позднее в России стали известны различные закуски, пришедшие к нам из-за рубежа. Так, наиболее популярную горячую капустную закуску, которая подавалась в большинстве случаях под водку, изобрели поляки. Бигос, как называется эта закуска, просто незаменим, если у вас на праздничном столе стоят графинчики с водкой. Это блюдо готовится из квашеной и свежей капусты с добавлением шпика, свинины и копченой грудинки. Для улучшения вкуса раньше в бигос добавляли красное сухое вино, чернослив, майоран и тмин.

Подсчитаем калории

По содержанию витаминов, минеральных солей и ароматических веществ овощи и зелень занимают место наряду с фруктами. Они дают идеальный пищевой материал без ядов и вредных примесей, не вызывающих брожения и гниения в кишечнике. Поэтому закуски из овощей гораздо предпочтительнее всех других.

В известном произведении Михаила Булгакова «Собачье сердце» упоминается и еще одна закуска, очень популярная в России до революции. «... Заметьте, Иван Арнольдович, холодными закусками и супом закусывают только недорезанные большевиками помещики. Мало-мальски уважающий себя человек оперирует закусками горячими. А из горячих московских закусок – это первая. Когда-то их великолепно приготовляли в

„Славянском Базаре“.

Литературоведы считают, что профессор Преображенский, автор вышеуказанного утверждения, имел в виду не что иное, как французское блюдо «жюльен». Хотя сейчас существует множество версий по поводу этого экзотического кушанья, булгаковеды называют жюльенами небольшие грибочки, запеченные с сыром и луком в сметане, которые так хороши к водке. По другой версии, жюльен – это густой грибной суп, который подавался гостям в холодном виде. Существует и еще одно мнение по этому поводу, согласно которому жюльен – это способ нарезки различных овощей: при приготовлении овощных блюд корнеплоды нарезаются соломкой, а лук и помидоры – колечками.

В середине прошлого века практически весь мир «заболел» Японией, что не обошло стороной и Россию. Стали открываться различные рестораны, где посетителям предлагалась традиционная японская кухня. Известно, что жители Страны восходящего солнца огромную роль отводят тому, что они едят, т. е. «культуре кулинарии». Данный термин широко используется в этой стране. У самих японцев принято несколько обособлять от других народов как себя, так и свою пищу.

Интересные факты

Сандвичи получили свое название по имени человека, придумавшего их, – Джона Монтегю лорда Сэндвича. Он изобрел этот вид бутербродов как способ перекусить, не отрываясь от игорного стола в казино.

Люди, которые хотя бы один раз пообщались с представителями Страны восходящего солнца, утверждают, что японцы намного трепетнее других народов относятся к своей национальной кухне. Даже отправляясь в долгое путешествие, японец всегда возьмет с собой традиционную японскую пищу, готовую к употреблению без дополнительной подготовки. Географическое положение Японии, конечно же, оказало свое влияние и на традиционную японскую кухню, в которой широко используются различные дары моря и рис, необходимые для приготовления разнообразных закусок. Среди последних большую популярность в России завоевали рис, приготовленный с красными бобами, и черная лапша.

С аналогичным восторгом в России встречены и традиционные испанские закуски. Как известно, в традициях Испании немаловажную роль играет «ритуал tapas» (тапас). Так, в любое время суток во всех кафе и ресторанах Испании к пиву, вину и другим горячительным напиткам издавна принято подавать всевозможные легкие закуски. По поводу появления

данной традиции сейчас существует множество легенд. По одной из последних, тапас обязан своим происхождением одному из баров Севильи. Именно здесь, подавая посетителю рюмку (tapar) хереса, бармены накрывали напиток ломтиком ветчины, которая являлась великолепной закуской к горячительному напитку. Сначала tapas обходился завсегдатаям бара бесплатно, однако со временем, когда повара начали активно изобретать все новые и новые закуски, с посетителей стали взимать определенную плату.

Рецепты от знаменитых

Генри Сент-Джон, лорд Болингброк, по словам современников, был страстным охотником. Нередко он сам доставлял к столу тушки дичи, которые по всевозможным рецептам готовила ему прислуга. Наиболее любимым блюдом у выдающегося мыслителя и государственного деятеля была дикая утка, которая подавалась под специальным соусом.

Утка под соусом

Требуется:1 кг дикой утки, 30 г репчатого лука, по корню петрушки и сельдерея, 200 г моркови, по 2 ст. л. муки и лимонного сока, 3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. томата, 1,5 л воды, перец, соль.

Способ приготовления. Тщательно обработайте тушку утки. Поместите ее в воду и доведите до кипения, удалите из кастрюли образовавшуюся в процессе варки пену и продолжайте варить на медленном огне около 2 ч. Жир, который станет образовываться на поверхности, снимайте в отдельную посуду. Примерно за 1 ч до конца варки положите морковь, измельченные коренья и соль. Готовую утку поместите на большую тарелку и разделайте на порционные куски. Соус приготовьте отдельно. Муку прогрейте в утином жире, влейте стакан бульона, лимонный сок, немного поварите соус и добавьте томатную пасту, сметану и специи. Мясо полейте соусом и подавайте к столу.

Согласно другой версии, подаваемые посетителям в испанских кабачках бокалы с горячительными напитками стали накрывать небольшими тарелочками, чтобы оградить ценную жидкость от вездесущих насекомых. Постепенно в эти тарелочки стали накладывать различные острые салаты и мясные закуски, которые вызывали жажду, а значит, и обеспечивали владельцу питейного заведения новый заказ. Со временем эта замечательная традиция стала обязательным элементом жизни испанцев.

Именно поэтому туристы, приезжающие в эту замечательную страну, в первую очередь стремятся принять участие в традиционном «пасео и тапео», что по сути своей представляет собой маленькое путешествие по различным барам и дегустацию всевозможных легких закусок.

Наиболее распространены в Испании в качестве легких закусок тапас оливки, маслины, сыры, окорок, копченые колбасы, а также различные салаты и блюда из даров моря. Сейчас в каждом баре обязательно располагается специальная застекленная витрина, в которой выставлены различные закуски, предлагаемые посетителем.

Сравнительно недавно в России получили широкое распространение американские легкие закуски, получившие название «снеки». Сейчас уже трудно сказать, где и когда появились эти закуски, однако как бы там ни было, они быстро завоевали весь мир. Трудно найти человека, который хотя бы раз в жизни не пробовал крекеры, чипсы или поп-корн.

Кулинарные хитрости

Пассерованные овощи, лавровый лист, перец горошком кладут в конце варки, чтобы при длительном кипении они не потеряли свой аромат.

Согласно одной из распространенных легенд об изобретении чипсов это замечательное блюдо появилось в результате обычной мести. В американском городе Саратога Спрингс когда-то существовал ресторан «У лунного озера». Последний пользовался огромной популярностью у местных жителей, поскольку славился превосходной кухней и отличным обслуживанием. Но однажды одному из клиентов не понравились чрезмерно толстые, по его мнению, ломтики картофеля фри. Владелец ресторана был очень раздосадован привередливостью посетителя, но приказал приготовить картофель более тонкими кусочками. Когда клиент вновь отодвинул от себя тарелку, повар, проявив инициативу, нарезал корнеплод очень тонкими пластинами и обжарил их в масле.

По-видимому, кулинар рассчитывал на то, что посетитель, съев один ломтик экзотического картофеля, больше никогда не посетит его заведение. Однако клиент пришел на следующий день и вновь потребовал «сухарики» из картофеля. Новое блюдо довольно скоро завоевало популярность не только среди постоянных посетителей ресторана, но и во всей округе. Поэтому хозяину ресторана пришлось ввести картофель в меню под названием «щепки Саратоги».

Подсчитаем калории

Овощные закуски являются отличным блюдом при вялости кишечника: натуральная целлюлоза (клетчатка) в растительных клетках представляет собой натуральное средство возбуждения кишечной мускулатуры, пищеварительного аппарата и нормализации обмена веществ. Овощи дают организму необходимое количество белков, солей, воды.

Другая легенда утверждает, что возникновению чипсов все сознательное человечество обязано индейцам. У одного богатого белого человека в качестве повара работал представитель коренного американского населения. Однажды, готовя обед, последний неправильно нарезал картофель. Ломтики были слишком тонкими, по мнению хозяина, и не годились для известного ему блюда. Индеец решил не спорить с белым человеком, а просто зажарил «испорченный» корнеплод в масле. Новое кушанье очень понравилось хозяину, поэтому в следующий раз он предложил его на дегустацию своим гостям. Чипсы пришлись по вкусу друзьям белого человека, поэтому довольно скоро они стали невероятно популярны в этом городе, а затем и во всей Америке.

А вот выдающийся знаток русской национальной кулинарии Вильям Похлебкин приписывал изобретение чипсов Англии. Он считал, что именно там впервые появилось это блюдо. Правда, сначала оно имело статус традиционного английского гарнира к жареной рыбе. Со временем гарнир превратился в отдельное блюдо и стал замечательной легкой закуской. Известный кулинарный деятель даже назвал точную дату возникновения чипсов. По его мнению, чипсы впервые получены и предложены посетителям различных питейных заведений в 1913 г.

Интересные факты

Из французской кухни к нам пришла такая горячая закуска, как тартинки. Это небольшой бутерброд с ломтиками отварной или жареной рыбы, паштета, посыпанный тертым сыром.

В дальнейшем чипсы переживали свои взлеты и падения, чаще всего связанные с экономическим положением стран, где они были наиболее распространены. Так, в 1973 г. чипсы совсем было потеряли свою привлекательность для населения Америки, причем связано это было не с изменением вкуса самого блюда, а с возросшей ценой на эту превосходную закуску. Нефтяной рынок, как известно, переживал кризис, выросли цены на топливо, а

соответственно, и на перевозки. Год оказался неурожайным на картофель, завозить который из других мест было очень дорого. В результате сильно повысились цены на чипсы. Конечно же, народ был несколько обескуражен сложившимся положением, поэтому стал отдавать предпочтение более дешевой пище. К счастью, следующий год был удачнее, поэтому чипсы, как и раньше, стали дешевы и доступны каждому.

Сейчас популярность чипсов достигла апогея: выведен специальный сорт картофеля, в большей степени удовлетворяющий требования производителей этой легкой закуски. В результате многочисленных опытов ученые смогли вывести культуру с клубнями диаметром не более 5 см, гладкими, без глазков и с более подходящим содержанием крахмалов и сахара. Вы сами можете с легкостью отличить чипсы, приготовленные из других сортов картофеля. Они, как правило, зеленоватого оттенка и на них встречаются темные точки от глазков.

Кулинарные хитрости

Овощи нужно нарезать в соответствии с размером и формой остальных продуктов. Для блюд с вермишелью – соломкой, с фигурными макаронными изделиями – кружочками, с фасолью, горохом или бобами – кубиками, с крупами – мелкими кусочками.

Раньше чипсы готовили следующим образом. Картофель нарезали тонкими пластиками и поджаривали в масле. Сейчас этот способ отошел в прошлое. Современные производители чипсов сначала готовят из картофеля густую массу, по консистенции напоминающую тесто, и обогащают ее всевозможными приправами. Далее подготовленной массой заправляют специальный агрегат под названием экструдер, который при помощи высокой температуры, давления и форм и создает так называемые чипсы. Сейчас появилось огромное количество разнообразных приправ к чипсам. Эта легкая закуска стала выпускаться даже со вкусом и запахом яблока, ананаса и банана.

Появление поп-корна и завоевание им популярности у американцев также не обошлось без различных проблем экономического плана. Наиболее высокой популярностью он стал пользоваться во времена Великой американской депрессии. Как известно, в тот промежуток времени многие потеряли свои капиталы, а у простых американцев вообще не было денег на различные кулинарные изыски. Единственно доступным лакомством оставался поп-корн, который даже по тем временам

отличался невероятно низкой ценой, – 5—10 центов. Кукурузные зерна, обработанные особым образом, пользуются огромной популярностью во всем мире и по сей день.

Иначе говоря, как показывает история, появление закусок в ту или иную эпоху становится своеобразным символом времени. И, как показывает это время, перечень закусок постоянно дополняется чем-то новым, старые блюда заменяются современными или всячески дополняются, приобретают иные вариации, становясь иллюстрацией высказывания: «Все новое – это хорошо забытое старое».

Подсчитаем калории

При ожирении лечение овощной пищей дает лучшие результаты, чем голодание. Лечение овощным питанием, которое освобождает организм от мочевой кислоты, рекомендуется при многих заболеваниях желудочно-кишечного тракта, нервной системы, при сердечно-сосудистых заболеваниях, подагре, ревматизме, при атеросклерозе и кожных заболеваниях, при гипертонической болезни и многих других.

Глава 2. Оборудование для домашней закусочной

Чтобы удобнее и быстрее приготовить всевозможные закуски – от простейших и до самых сложных, ваша домашняя закусочная должна быть оснащена необходимым оборудованием. Под оборудованием подразумевается тот элементарный набор кухонной утвари, который позволит вам быть уверенным в своих силах, когда вы приступите к кулинарным занятиям. Данный набор включает в себя довольно много самых разнообразных предметов, отличающихся друг от друга и по внешнему виду, и по назначению (и, что немаловажно, по качеству).

Следует отметить, что чем более полным будет этот набор, тем лучше, т. к. это расширит ваши возможности в области приготовления закусок и, вероятно, даже позволит вам создать какой-нибудь кулинарный шедевр (разумеется, при наличии должного опыта).

Едва ли не самой важной составляющей оборудования домашней закусочной является набор ножей: владея хорошим набором ножей, вы можете быть почти на 100 % уверены, что сумеете приготовить качественную закуску. Нож – это практически универсальный кухонный инструмент, имея который, при необходимости можно даже обойтись без ложек, вилок и без тарелок (что хорошо известно туристам). В настоящее время в продаже имеется множество самых разнообразных наборов ножей, цена которых варьируется в зависимости от качества товара. Не стоит экономить на покупке ножей, отдайте предпочтение дорогому, качественному товару.

Интересные факты

В кухне древних славян на праздник встречи весны, который отмечался 1 марта, подавали блюдо «авсень», являющееся прекрасной закуской. Его готовили из домашней колбасы и свиных ножек, из которых делали студень (холодец).

Весьма удачными в этом отношении являются ножи японского производства, а также производства Германии и Испании. Особое внимание следует уделить испанским ножам – это, что называется, «высший пилотаж» в данной области, особенно толедские ножи, но и цена их, естественно, соответствующая. При выборе необходимого вам набора ножей

обязательно обратите внимание на то, что входит в комплект. Он должен содержать ножи самой разнообразной формы, размера и назначения – как для резки мяса, так и для обработки фруктов, десертные и т. д. Все эти виды ножей обязательно вам понадобятся, поскольку в рецептуре многих закусок присутствуют самые разнообразные продукты, начиная от мяса и хлеба и заканчивая фруктами и овощами. Каждый из этих продуктов при разделке требует использования определенного ножа, и этот нож должен быть у вас в наличии.

Неотъемлемой частью домашней закусочной является разделочная доска. Это очень важный элемент, значит, доска обязательно должна быть хорошей. В настоящее время существует множество типов разделочных досок, изготовленных из самых разнообразных материалов: традиционные деревянные, пластмассовые и пластиковые. Пластиковые доски обычно отделываются под какой-либо камень, например мрамор. Пластик обычно очень прочный, твердый и долговечный (это касается действительно качественных изделий известных фирм). Данные разделочные доски очень удобны, их легко мыть и сушить, они практически не впитывают влагу. Кроме того, они долговечны.

Рецепты от знаменитых

Французы всегда славились утонченным вкусом и манерами. Это утверждение в полной мере подтверждает Клод Адриан Гельвеций, французский философ и государственный деятель, немаловажное значение придающий приему пищи и светской беседе.

Молоки в сухом вине

Требуется: 400 г молок, 100 г помидоров, по 50 г петрушки и пшеничных хлебных крошек, 5 г лимонной цедры, 30 г сливочного масла, 25 г миндаля, 1/2 стакана сухого вина, перец, соль.

Способ приготовления. Молоки поместите в предварительно смазанную сливочным маслом форму или сковороду. Петрушку измельчите, помидоры нарежьте кружочками. Далее накройте молоки помидорами, измельченной лимонной цедрой, кусочками сливочного масла, посолите, поперчите. Залейте все вином, посыпьте крошками, смешанными с измельченным миндалем. Накройте форму крышкой и поместите в хорошо разогретую духовку на 10—12 мин. Готовые молоки осторожно переложите на блюдо и украсьте петрушкой. Закуску можно подавать к столу как

в горячем, так и в холодном виде.

В прошлом разделочные доски изготавливали в основном из дерева. Для этого использовалась древесина твердых пород: дуб, бук, граб, тис, береза и т. д. Такие разделочные доски получаются очень прочными, твердыми и при этом довольно увесистыми, что также важно: доска должна быть устойчивой и не двигаться из стороны в сторону во время обработки того или иного продукта. Кроме того, они имеют неповторимый, радующий глаз внешний вид и приятный запах древесны. Такую доску вы можете купить или изготовить сами: не исключено, что она обойдется вам дешевле хорошей пластиковой доски и в то же время практически не уступит последней в качестве (если не считать того, что ее несколько труднее мыть и сушить).

Разделочных досок обязательно должно быть несколько: отдельные для мясных и рыбных продуктов и отдельные – для всего остального. Кстати, для мясных и рыбных продуктов желательно приобрести пластиковую или пластмассовую доску, т. к. их легко мыть и сушить, что, более всего отвечает требованиям гигиены. Идеальным вариантом считается тот, когда количество разделочных досок в вашей домашней закусочной не менее трех.

Нож и разделочная доска – это своего рода два «кита» в оборудовании домашней закусочной. Если в вашем распоряжении имеются два этих предмета, можно быть уверенным, что приготовление необходимых закусок не составит особого труда.

Кулинарные хитрости

Свеклу рекомендуется тушить отдельно от других овощей, с добавлением жира и уксуса, в небольшом количестве жидкости.

Кроме этих двух важнейших элементов, имеются еще и другие, тоже очень важные. Это разнообразные так называемые узкоспециализированные инструменты, например различные овощерезки. Они бывают как ручные, так и механизированные, с электрическим приводом. Электрические овощерезки очень удобны и практичны (это касается только качественных изделий подобного рода – дешевые электроовощерезки китайского производства могут доставить массу проблем своим владельцам, т. к. очень часто ломаются и вообще плохо справляются со своей прямой задачей – нарезкой овощей). В этом случае рекомендуется пользоваться надежной недорогой ручной овощерезкой отечественного производства, как правило, выполненной из стали и не содержащей в себе пластмассовых деталей, которые довольно быстро выходят из строя.

То же самое можно сказать и о терках для овощей – их у вас должно быть несколько, обязательно разного «калибра» – мелкие, крупные, средние и т. д. Разумеется, это относится к ручным теркам, т. к. электрические предусматривают в себе все эти функции. Из ручных терок предпочтение следует отдать металлическим, поскольку все пластмассовые терки чрезвычайно непрактичны и очень быстро выходят из строя. Выбирайте терку из нержавеющего сплава: она прослужит вам значительно дольше, чем обычная, стальная.

Подсчитаем калории

Потеря аппетита, снижение иммунитета, общая слабость и утомляемость прежде всего связаны с недостатком железа в организме. Железо входит в состав крови и представляет собой жизненно важный элемент. Чтобы избежать подобных недугов, необходимо использовать для приготовления закусок железосодержащие продукты, а именно мясо, печень, чернослив, фасоль, листовую зелень и хлеб с отрубями.

Для домашней закусочной пригодится миксер – это устройство просто незаменимо при приготовлении многих видов закусок. Миксеры тоже бывают ручные и электрические; они экономят массу времени и сил.

Не забудьте и про тостер – это устройство вам также пригодится, т. к. при приготовлении многих закусок необходимы тосты (поджаренный хлеб); кроме того, тосты просто незаменимы при приготовлении бутербродов и т. д.

В настоящее время в продаже имеется множество разнообразных кухонных комбайнов, которые объединяют в себе функции миксера, тостера, овощерезки, терки и даже соковыжималки. Данные комбайны являются устройствами, работающими на электрическом приводе. Это очень удобные и практичные приборы, которые помогут вам сэкономить множество сил и времени.

Следующим элементом домашней закусочной является посуда. Без нее оборудование закусочной будет неполным. Поскольку многие виды закусок являются горячими, то вам понадобятся разнообразные сковороды и кастрюли.

Обратите внимание на подбор сковород. Выбирайте только качественные сковороды, изготовленные надежными фирмами, давно зарекомендовавшими себя в качестве производителей качественного товара. Вы должны иметь несколько сковород различного размера и назначения, с крышками и без них. Желательно также иметь как тефлоновые сковороды, так и

традиционные – стальные или чугунные. Тефлоновая сковорода необходима для приготовления продукта «на пару», а обычная подойдет в том случае, если вам нужно хорошенько поджарить продукт до образования хрустящей золотистой корочки. В обращении с тефлоновыми сковородами соблюдайте особую осторожность, т. к. их чрезвычайно легко повредить, и все свойства тефлона пропадут. Помешивать продукт в этих сковородах можно только деревянными палочками, ложками и лопаточками.

Интересные факты

Такая изысканная закуска, как соленая икра черноморской кефали, первоначально приготавливалась таврическими (крымскими) греками, у которых метод позаимствовали запорожские казаки и применили к засолу осетровой икры.

Стальные и чугунные сковороды не требуют каких-то особых предосторожностей при своей эксплуатации – они просты и удобны в обращении. Обратите внимание также на набор шумовок, они желательны различных размеров и форм, с отверстиями и сплошные. Однако при эксплуатации тефлоновых сковородок можно использовать только деревянные шумовки.

Для многих видов закусок приходится варить продукты, поэтому в вашем арсенале обязательно должны быть различные кастрюли из разных материалов: эмалированные и алюминиевые (хотя предпочтение следует отдать эмалированной посуде), удобные в эксплуатации. Например, кастрюли прошлого поколения часто отличались рядом недостатков: ручки по бокам и у крышек выполнялись из «голого» металла, не имеющего никакого теплоизоляционного покрытия. Это создавало множество неудобств, т. к. во время варки ручки раскалялись и приходилось обязательно пользоваться каким-либо подручным средством во избежание ожога. Кастрюли нового поколения лишены этих недостатков, они снабжены ручками, покрытыми теплоизоляционными материалами.

Кулинарные хитрости

Картофель лучше варить до полуготовности и только потом класть кислые продукты – квашеную капусту, тушенную с уксусом свеклу, соленые огурцы.

Очень важное место в домашней закусочной занимают всевозможные блюда и тарелки – именно на них вы станете подавать закуски, которые собственноручно приготовили.

Тарелки и блюда тоже должны быть разнообразных форм и размеров, глубокие и мелкие. Выбирайте их, руководствуясь соображениями практичности и собственным вкусом. В вашем арсенале обязательно должны быть глубокие блюда (миски, чаши).

Старайтесь не использовать алюминиевые и стальные тарелки и блюда, т. к. они не отвечают требованиям гигиены – металл выделяет токсичные элементы, которые могут пагубно отразиться на здоровье человека. Отдайте предпочтение эмалированной посуде. Наибольшими эстетическими достоинствами обладает фарфоровая и хрустальная посуда – она в достаточной степени отвечает требованиям гигиены, хотя все же есть некоторые недостатки и у нее – в фарфоровой посуде со временем образуются микротрещинки, в которых скапливаются остатки пищи, что дает возможность развиваться там различным бактериям. Недостаток хрустальной посуды в другом – натуральный горный хрусталь содержит в себе большое количество свинца, очень вредного для организма (сказанное справедливо только для изделий из натурального горного хрусталя, у искусственного хрусталя нет никаких вредных свойств).

Подсчитаем калории

У многих людей, особенно зрелого и пожилого возраста, наблюдается недостаток такого важного элемента, как кальций, поскольку с годами он хуже усваивается, и организм вынужден «заимствовать» его у костных тканей, что приводит к истончению и хрупкости костей (остеопорозу). Такая проблема вам не грозит, если на вашем столе присутствуют закуски из молочных продуктов (творога, сыра, йогурта, сметаны), а также рыбы (лосося, севрюги, сельди), и, конечно же, листовой зелени (щавеля, салата, шпината).

Деревянная посуда очень красива, но у нее тот же недостаток, что и у фарфоровой, и даже в большей степени – она слишком гигроскопична и трудно моется. Пластмассовая посуда при правильном применении абсолютно безопасна, но при ее использовании необходимо соблюдать определенные правила, например не класть в нее горячую пищу, в противном случае пластмасса начнет выделять различные токсины (фенолы и другие вредные вещества).

Самой безопасной с точки зрения гигиены следует признать посуду из стекла – изделия из качественного стекла абсолютно нетоксичны, могут быть использованы как для холодной, так и

для горячей пищи, не впитывают в себя жиры, не образуют пор и микротрещинок, легко моются и сушатся. Единственный недостаток такой посуды – в ее хрупкости, но многие современные виды стеклянной посуды выполнены из очень прочного материала, практически небьющегося.

Кроме вышеперечисленного оборудования, в вашей закусочной должен быть еще один очень важный элемент, о котором мы забыли упомянуть вначале, но без которого вам будет очень трудно обойтись, – разделочный стол. На нем происходит основной процесс приготовления закусок, поэтому он должен быть удобным для использования. Это ваше «рабочее место», своеобразный «верстак» или «станок» кулинара, поэтому все на нем и вокруг него должно быть функционально, рационально, удобно и комфортно; все необходимое должно находиться под рукой, и ничего лишнего.

Интересные факты

Антре – закуска на парадных обедах, которая подается за час-полтора до основного застолья. Происходит это обычно в другом помещении, чаще в приемной или комнате перед обеденным залом. В русском быту антре назывались закуски с подноса, или подносные. В богатых домах на большие праздники в приемную выставляли поднос с бутербродами, рюмками и солеными огурчиками. Позднее подносная закуска «перекочевала» на обеденный стол.

Обратите внимание на размеры стола: его высоту, ширину и длину. Высоту стола нужно выбирать, исходя из роста человека, который будет за ним работать, – стол требуется не слишком низкий и не очень высокий, поверхность его приходится немного выше поясницы. Не стоит выбирать стол слишком широкий и длинный – со всех сторон к нему должен быть свободный доступ.

Обратите внимание на материал, из которого изготовлена рабочая поверхность стола, – он должен быть функциональным, т. е. легко вытираться и мыться, не впитывать влагу, быть гладким. Лучше всего для этого подходят столы с покрытием из композиционного пластика – они отвечают всем этим требованиям, кроме того, имеют красивый внешний вид и оформляются обычно под мрамор или гранит. Хороши и столы с алюминиевым покрытием – они также легко моются и обладают гладкой поверхностью.

Не забудьте про еще один очень важный элемент вашей закусочной – плиту, на которой вы будете доводить все ингредиенты будущих закусок до кондиции. Плита должна быть

удобной и исправно функционировать – т. е. иметь достаточное количество конфорок, а также духовку. Следите за тем, чтобы отверстия конфорок не забивались и хорошо пропускали газ (в случае, если плита газовая).

Очень большое значение для домашней закусочной имеет хороший холодильник – незаменимое изобретение, благодаря которому готовые закуски смогут храниться в течение долгого времени, нисколько не портясь и не теряя своих вкусовых качеств и пищевой ценности.

Рецепты от знаменитых

Известный немецкий философ и языковед Вильгельм фон Гумбольдт, по свидетельствам современников, был отличным знатоком различных кухонь, однако в большей степени он предпочитал все-таки родную прусскую кулинарию, которая и по сей день славится разнообразием всевозможных блюд.

Прусский филей

Требуется: 400 г говяжьего (или нежирного свиного) филе, 150 г сала, 100 г репчатого лука, 2 ст. л. уксуса, 200 г моркови, 30 г петрушки, 20 г укропа, по 3 ст. л. растительного масла и сметаны, 1,5 ст. л. муки, перец, лавровый лист, гвоздика, соль.

Способ приготовления. Мясное филе очистите от жил, жира и положите в глиняную емкость. Морковь нарежьте соломкой и также положите к мясу. Залейте филе уксусом, предварительно разбавив его 2 стаканами воды. Мясо должно быть полностью погружено в маринад. Всыпьте в глиняный горшок мелко порубленную петрушку, лавровый лист, мелко нарезанный лук, немного гвоздики, перец, соль. Закройте крышкой и оставьте на 4 дня.

Маринованную говядину поместите на доску, нашпигуйте ее салом и положите на хорошо разогретую сковороду. Последнюю заранее смажьте растительным маслом. Обжарьте филе со всех сторон и переложите в кастрюлю. Влейте немного маринада, сметану и поместите на слабый огонь. Далее тушите мясо до готовности. За несколько минут до окончания приготовления добавьте муку, разведенную небольшим количеством воды и хорошо перемешанную до исчезновения комочков. Готовый филей нарежьте на небольшие ломтики, уложите на блюде и полейте

оставшимся в кастрюле соусом. К столу можете подать как в горячем, так и в холодном виде.

Глава 3. Закусочные бутерброды

Открытые бутерброды

Открытые бутерброды являются универсальными и самыми быстрыми закусками. Они всегда приходят на помощь, т. к. для их приготовления не требуется много времени или специального оборудования. Удобно, быстро, вкусно и полезно – то, к чему стремятся современные домохозяйки. Кстати, приготовление бутербродов не составит никакого труда даже для ребенка.

Для бутербродов чаще всего используют пшеничный хлеб, в редких случаях – другие сорта. Хлеб нарезают таким образом, чтобы получились аккуратные небольшие кусочки толщиной в 1 см. В разнообразии вкусовой гаммы открытых бутербродов каждый гурман обязательно найдет закуску на свой вкус.

Кулинарные хитрости

Перед тем как положить в какое-либо блюдо квашеную капусту, лучше потушить ее отдельно с жиром в небольшом количестве жидкости. Она станет мягче и приобретет приятный аромат.

«Солнечная улыбка»

Требуется: 200 г пшеничного хлеба, 5 яиц, 2 ст. л. майонеза или сметаны, 3 зубчика чеснока, соль.

Способ приготовления. Сварите яйца вкрутую, желтки отделите от белков, белки мелко покрошите. Измельчите зубчики чеснока острым ножом и перемешайте с желтками, добавьте соль, майонез или сметану и все перемешайте. На кусочки батона нанесите тонким слоем массу из желтков, сверху посыпьте измельченными белками.

«Аппетитные»

Требуется: 300 г маринованных грибов, 5 ст. л. сметаны, по 250 г ржаного хлеба и консервированной кукурузы, зелень петрушки.

Способ приготовления. На нарезанный ломтиками хлеб уложите ровным слоем измельченные маринованные грибы, обильно полейте сметаной. Украсьте бутерброды консервированной кукурузой и мелко нарубленной зеленью петрушки.

Подсчитаем калории

Во время приготовления закусок не следует забывать о том, что наш организм постоянно нуждается в жидкости, которая содержится в воде, овощах, зелени. Вода прекрасно очищает организм, освежает кожу, кроме того, в ней нет калорий. Продукты, содержащие много воды, – огурцы, сельдерей, тыква, – считаются низкокалорийной пищей. Салат из огурцов очищает организм от шлаков, а клетчатка огурцов выводит токсины и способствует похудению.

«По-особому»

Требуется: 250 г хлеба, 50 г сливочного масла, 4 яйца, 350 г филе курицы, соль, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Отварите филейную часть курицы в подсоленной воде. Яйца отварите вкрутую и нарежьте кружочками. Отварное филе курицы разделите на кусочки вдоль волокон и уложите на порезанные и смазанные маслом ломтики хлеба, поверх положите яйца. Украсьте мелко порубленной зеленью.

С языком

Требуется: 300 г хлеба, по 200 г свеклы и отварного языка, 3 ст. л. майонеза, соль, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. На порционные ломти хлеба аккуратно уложите заранее отваренную и порезанную на пласты свеклу, поверх выложите нарезанный кружочками отварной язык. Бутерброды обильно смажьте майонезом и посыпьте рубленой зеленью.

Интересные факты

Кресс-салат, или садовый хрен – имеет научное название – «жеруха». А в Восточной Сибири его называют ложечной травой из-за характерного сходства этого растения с ложкой. Этот полезный пищевой продукт употребляется только в сыром виде в различных салатах. Листья жерухи имеют приятно освежающий аромат хрена с едва ощутимым жжением.

«Мозаика»

Требуется: 250 г хлеба, 150—200 г копченой колбасы, 3 ч. л. лимонного сока, 100 г рыбьей икры.

Способ приготовления. Колбасу порежьте кружочками и в каждый кружочек воткните несколько икринок. Нафаршированную икрой колбасу уложите на ломти хлеба и сверху сбрызните лимонным соком.

«Хозяйские»

Требуется: 300 г хлеба, 200 г студня, головка репчатого лука, 3 ст. л. сметаны, 2 ст. л. сладкого томатного кетчупа, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Порежьте студень на пласты и уложите на смазанные сметаной ломтики хлеба. Лук порежьте кольцами и положите на студень. Бутерброды украсьте кетчупом и веточкой зелени.

«Солененькие»

Требуется: 250 г ржаного хлеба, 200 г соленых огурцов, 2 ст. л. сметаны, 1/2 стакана измельченных грецких орехов.

Способ приготовления. Смажьте ломтики хлеба сметаной, огурец порежьте на тонкие пластиночки и положите на хлеб со сметаной. В ступе растолките грецкие орехи и посыпьте ими огурцы.

Кулинарные хитрости

Лучше не класть в кастрюлю все продукты сразу, иначе одни могут потерять свой аромат, а другие – остаться недоваренными. Последовательность такова: сначала свежая капуста, через 5—10 мин – картофель, затем спассерованные овощи.

«Пикантные»

Требуется: 250 г хлеба, 200 г сосисок, головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, 200 г свежих огурцов, 1 ст. л. лимонного сока.

Способ приготовления. Сосиски мелко порубите и обжарьте на сильном огне с кольцами лука, уложите на порционные ломти хлеба. Свежие огурцы порежьте кружочками и уложите на сосиски, бутерброды обильно сбрызните лимонным соком.

«Острый язычок»

Требуется: 300 г хлеба, 200 г свежей моркови, 2 ст. л.

сметаны, 1 ч. л. уксуса.

Способ приготовления. Хлеб нарежьте на порционные ломтики. Морковь порежьте соломкой, полейте уксусом и поставьте под пресс на 30 мин. На хлеб намажьте сметану. Когда морковь выделит сок, аккуратно уложите ее поверх хлеба со сметаной.

«Нежные»

Требуется: 200 г хлеба, 2 ст. л. майонеза, 150 г ветчины, 250 г консервированного зеленого горошка.

Способ приготовления. Ломтики хлеба намажьте майонезом, обильно посыпьте зеленым горошком и сверху уложите порезанную тонкими слоями ветчину.

Подсчитаем калории

В человеческом организме почти всегда ощущается недостаток витаминов. Витамины не являются источником энергии, но они необходимы для развития организма, поэтому следует ежедневно включать их в рацион. Самый простой способ – готовить легкие закуски из овощей, фруктов и зелени, причем только из сырых или после легкой термической обработки. Не помешает использование для закусок мяса, также богатого витаминами.

«Подарок лета»

Требуется: 300 г хлеба, 200 г свежих помидоров, 5—6 листьев салата, соль.

Способ приготовления. Помидоры острым ножом разрежьте на тонкие пластиночки, уложите на ломтики хлеба, сверху посыпьте измельченными листьями салата, посолите.

«Оригинальные»

Требуется: 300 г хлеба, 4 ст. л. кабачковой икры, 70 г редиса, головка репчатого лука.

Способ приготовления. На хлеб, нарезанный на порционные кусочки, обильно намажьте кабачковую икру. Свежий редис нарежьте кружочками и уложите на бутерброды, посыпьте мелко рубленым репчатым луком.

С мясом и свеклой

Требуется: 250 г ржаного хлеба, 200 г свеклы, 25 г горчичного масла, по 150 г любого мяса и свежих яблок, 100 г свежих или маринованных слив, 1 ст. л. брусники.

Способ приготовления. Смажьте хлеб маслом, сверху уложите кусочки отварного или жареного мяса. Натрите вареную свеклу, добавьте тертое яблоко, полученную массу уложите горкой на мясо, положите сверху сливы и бруснику.

Интересные факты

Салат-жюльен называется так из-за характерного способа нарезки его ингредиентов. Под жюльеном чаще всего подразумевают нарезку соломкой корнеплодов и тонкими колечками лука и помидоров. Такая нарезка делает консистенцию салатов более нежной. Иногда в ресторанах жюльеном называют не только овощные блюда.

С печеночным паштетом и огурцом

Требуется: 300 г пшеничного хлеба, 50 г сливочного масла, 100 г печеночного паштета, 150 г соленых огурцов.

Способ приготовления. Нарезанный на ломтики хлеб намажьте маслом, затем паштетом, сверху уложите огурцы и сбрызните огуречным соком.

С жареным мясом и яйцом

Требуется: 40 г сливочного масла, по 250 г хлеба и жареного мяса, головка репчатого лука, по 2 ст. л. томатного пюре и соуса от жаркого, 5 яиц, 1/4 ч. л. горчицы, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Хлеб порежьте на ломтики, намажьте маслом. Мелко нарежьте мясо и лук, смешайте с томатным пюре и соусом, заправьте горчицей, посолите, поперчите. Яйца сварите вкрутую, покрошите. На хлеб уложите мясную массу, затем яйца.

С ветчиной, яйцом и сыром

Требуется: 300 г хлеба, 200 г ветчины или нежирной колбасы, 3 яйца, 3 ст. л. сметаны, по 150 г сыра и свежих помидоров, 100 г свежих огурцов, 2 ст. л. томата-пюре, 2—3 листа зеленого салата или зелень укропа, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Хлеб намажьте маслом. Ветчину или колбасу, сыр, сваренные вкрутую яйца порежьте мелкими кубиками, смешайте со сметаной, посолите, поперчите, добавьте

томат-пюре и перемешайте. Салат уложите на бутерброд горкой, украсьте ломтиками огурца, помидоров, листьями салата или веточками укропа.

Рецепты от знаменитых

Выдающийся английский философ Джон Локк был тонким ценителем английской кухни. Из закусок он предпочитал ростбиф, который мастерски готовили английские хозяйки.

Ростбиф

Требуется: 350 г говяжьей вырезки, 200 г репчатого лука, по 1 ст. л. муки и сахара, по 50 г свиного жира и зелени петрушки, 150 г моркови, по 1 корню сельдерея и петрушки, 3 ст. л. растительного масла, лавровый лист, черный молотый перец, перец душистый, соль.

Способ приготовления. Для маринада мелко нашинкуйте лук и морковь. Натрите на мелкой терке корни сельдерея и петрушки, мелко нарубите зелень петрушки. Положите подготовленные овощи в глубокую посуду и влейте растительное масло, добавьте сахар, лавровый лист, перец, тщательно перемешайте. Выложите в овощи мясо и оставьте на сутки мариноваться. Далее выньте вырезку из маринада и очистите ее от овощей и приправ. Обваляйте в муке, положите на сильно разогретую сковороду, смазанную свиным жиром, и обжарьте мясо со всех сторон. Не снимая со сковороды, поставьте филе в духовку на 10—15 мин. Мясо сверху должно быть хорошо обжаренным, а внутри оставаться розовым и при прокалывании выделять красный сок. Готовый ростбиф нарежьте небольшими кусочками поперек волокон и красиво разместите их на чуть подогретой тарелке или подносе. Можете полить блюдо соусом, который образовался при жарке.

С рубленой сельдью, яйцом и соленым огурцом

Требуется: 300 г хлеба, головка репчатого лука, 2 яйца, 2 ст. л. растительного масла, 150 г свежих яблок, по 200 г сельди и соленых огурцов, 1 ч. л. лимонного сока или уксуса, 1/4 ч. л. горчицы, 20 г зеленого лука, черный молотый перец, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Измельчите очищенное от костей и

кожи филе сельди, лук, сваренные вкрутую яйца и яблоко, смешайте полученную массу со сметаной, заправьте перцем, горчицей, лимонным соком или уксусом. Хлеб намажьте маслом, сверху уложите толстый слой селедочной массы. Украсьте бутерброды кружками яиц, лука и огурца, рубленым зеленым луком, зеленью укропа или петрушки.

С тертым сыром и помидорами

Требуется: 250 г хлеба, 300 г сыра, 200 г свежих помидоров, 30 г зеленого лука, зелень укропа.

Способ приготовления. На хлеб, нарезанный ломтиками, уложите тертый сыр плотным слоем, сверху положите кружки помидоров. Бутерброды посыпьте мелко рубленной зеленью.

Кулинарные хитрости

Перед заправкой различных соусов к салатам и прочим закускам мукой желательно предварительно смешать ее с маслом или жиром и спассеровать, помешивая, до появления светло-кремового оттенка: при этом появляется приятный ореховый аромат.

«Сытные»

Требуется: 300 г хлеба, 200 г печени, 150 г свежих яблок, 4 ст. л. сметаны, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Печень сварите и порежьте на тонкие пласты, уложите на нарезанный ломтиками хлеб. Сверху обильно смажьте сметаной и посыпьте мелко рубленным яблоком. Украсьте рубленой зеленью.

С беконом и капустой

Требуется: 300 г ржаного хлеба, 150 г бекона, 400 г свежей капусты, 1—2 ч. л. горчицы, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Бекон разрежьте на пластиночки и уложите на ломти хлеба, смазанные горчицей. Снимите с капусты несколько листьев и положите их поверх бекона с хлебом. Мелко рубленную петрушку посыпьте на бутерброды.

«Картофельные»

Требуется: 250 г хлеба, 150 г соленых огурцов, 300 г картофеля, 4 ст. л. сметаны, соль.

Способ приготовления. Очищенный картофель сварите в подсоленной воде, разомните в пюре. Огурцы порежьте кружочками. На ломтик хлеба плотным слоем намажьте картофельную массу, обильно смажьте ее сметаной и положите кружочки огурцов.

Подсчитаем калории

Огромную роль в жизнедеятельности человеческого организма играют жиры, которые обволакивают внутренние органы защитной пленкой, способствуя сохранению тепла и обеспечивая запас энергии. Из-за недостатка жиров для энергетических затрат организм начинает использовать протеин (белок), а он нужен для развития мышц и восстановления поврежденных тканей. Поэтому не забывайте готовить закуски из мяса (с салом), рыбы и молочных продуктов.

«Для умников»

Требуется: 300 г хлеба, по 200 г говяжьих мозгов и помидоров, 1/2 стакана измельченных грецких орехов, головка репчатого лука, соль.

Способ приготовления. Мозги освободите от пленки и отварите в подсоленной воде, затем остудите, перетрите с измельченными грецкими орехами. Полученную массу намажьте на порционные куски хлеба, сверху уложите нарезанные кружочками помидоры. Лук порежьте кольцами и положите поверх бутербродов.

«Гостевые»

Требуется: по 300 г хлеба и ветчины, 150 г консервированного зеленого горошка, 5 ст. л. майонеза, зелень петрушки.

Способ приготовления. Порежьте ветчину пластиночками. На порционный кусок хлеба уложите одну пластиночку ветчины, затем положите плотным слоем зеленый горошек, накройте вторым пластом ветчины. Сверху смажьте майонезом, украсьте веточкой петрушки.

Интересные факты

Заливное – блюдо «холодного стола», закуска, которую придумали в XIX в. французские повара, работавшие в России. Они использовали идею русских

студней, которые приготавливались из мяса и рыбы.

Закрытые бутерброды (сандвичи)

Закрытый бутерброд (или сандвич) готовят из двух сложенных вместе тонких ломтиков хлеба длиной в 7—8 см, толщиной около 1,5 см. В качестве начинки используют один или несколько продуктов (многослойные сандвичи), положенных между ломтиками хлеба. По размеру закрытые бутерброды могут быть маленькими (закусочные) или крупными (например, дорожные сандвичи).

В зависимости от того, с каким продуктом готовят бутерброд (с мясом, рыбой и т. п.), масло заправляют горчицей, хреном, соусом «Табаско». На смазанный маслом ломтик укладывают тонко нарезанные продукты и накрывают его вторым таким же ломтиком. Для начинки можно использовать ломтики всевозможных продуктов или измельчить их и намазывать на хлеб в виде паштета.

Верхний ломоть хлеба можно ничем не покрывать, но при подаче в качестве закуски желательно украсить его кусочком масла, зеленью или красиво нарезанными продуктами. Крупные сандвичи, когда они уже приготовлены, нарезают на прямоугольные, квадратные или треугольные бутербродики.

Кулинарные хитрости

Соусы можно заправлять вареным картофелем, предварительно размятым с небольшим количеством бульона.

Сырные сандвичи

Требуется: 300 г белого хлеба, 50 г сливочного масла, 1/2 апельсина, 80 г сыра, соль.

Способ приготовления. Сливочное масло разотрите добела, заправьте солью, добавьте измельченную цедру апельсина, 1—2 ч. л. апельсинового сока, еще раз хорошо выбейте и намажьте толстым слоем на хлеб. На ломтики хлеба уложите ломтики сыра и накройте их хлебными кусочками.

С творогом

Требуется: 300 г черного хлеба, 100 г творога, 50 г сардин или шпрот в масле, 1/2 лимона, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Творог разотрите до получения гладкой однородной массы, добавьте размятую вилкой рыбу,

хорошо размешайте и заправьте перцем, натертой лимонной цедрой, лимонным соком и солью. Ломтики хлеба покройте толстым слоем получившейся массы, сверху накройте хлебом и слегка придавите.

С орехово-сырной массой

Требуется: 600 г батона, по 100 г сливочного масла и очищенных грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 60 г плавленого сыра, 2 ст. л. майонеза.

Способ приготовления. Ядра грецких орехов вместе с чесноком пропустите через мясорубку, плавленый сырок разотрите с майонезом, все соедините и хорошо перемешайте. С батона срежьте корку, придайте ему прямоугольную форму и разрежьте вдоль на две части. Половину смажьте маслом, сверху положите орехово-сырную массу, накройте второй половиной батона и поставьте в холодильник, предварительно завернув в полиэтилен или фольгу. Через 2—4 ч хлеб пропитается массой, батон нарежьте поперек на сандвичи одинакового размера.

Подсчитаем калории

Людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями и избытком холестерина, следует ограничиваться закусками, в которые входят обезжиренные молочные продукты, растительные жиры и масла.

С фаршем из сардин и сыра

Требуется: 600 г батона, по 100 г твердого сыра и сливочного масла, 150 г сардин в масле, 1 ст. л. майонеза, черный молотый перец.

Способ приготовления. Сардины измельчите, предварительно удалив хребтовые косточки, разотрите с маслом, в котором они находились. Затем смешайте с натертым на мелкой терке сыром, приправьте перцем, при желании – лимонным соком. Батон разрежьте вдоль пополам. Размягченное сливочное масло разотрите с майонезом и обильно смажьте им одну половину хлеба, сверху положите фарш из сардин и сыра, покройте второй половиной. Начиненный батон заверните в полиэтиленовую пленку и положите в холодильник на 2 ч. Перед подачей к столу батон с фаршем разрежьте поперек на сандвичи одинакового размера.

С томатами

Требуется: по 200 г ржаного хлеба и сепика (отрубного хлеба), по 50 г сливочного масла и сыра, головка репчатого лука, 2 ст. л. томатной пасты, 100 г свежих помидоров, 1/4 ч. л. горчицы, зелень петрушки.

Способ приготовления. Сливочное масло взбейте, добавьте мелко нарезанный или натертый на терке репчатый лук, томатную пасту и тертый твердый или плавленый сыр, все взбейте до пышной однородной массы. Полученную пасту намажьте на одинаковой формы и размера ломтики ржаного и отрубного хлеба. Ломтиками сепика покройте хлеб так, чтобы начинка осталась внутри. Сверху сандвичи украсьте ломтиками помидоров и веточками зелени.

Интересные факты

Французские повара обработали студни так, что превратили их в новое блюдо – заливное. Они, во-первых, отказались от мелкой нарезки ингредиентов блюда. Для заливного стали выбирать лучшие, самые вкусные куски рыбы и мяса. Во-вторых, французским поварам удалось создать исключительно прозрачный и крепкий заливающий раствор, который исполнял бы роль прозрачного стекла, не мешающего насладиться прекрасным видом этого изделия.

«Пикантные»

Требуется: 300 г белого хлеба, по 100 г филе сельди и картофеля, 2 ст. л. корнишонов, по 50 г сыра и сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Очищенный картофель отварите. Сыр, корнишоны и филе сельди дважды пропустите через мясорубку, смешайте со взбитым сливочным маслом, натертым отварным картофелем и растительным маслом. Приготовленную смесь намажьте на ломтики хлеба, сверху накройте другими ломтиками, украсьте зеленью.

С брынзой и редисом

Требуется: 300 г пшеничного хлеба, по 50 г брынзы, сливочного масла и редиса, 1/2 головки репчатого лука, 5 маслин, красный молотый перец.

Способ приготовления. Брынзу протрите через сито, добавьте

перец, сливочное масло, натертый репчатый лук и редис. Полученной смесью смажьте ломтики хлеба, накройте сверху другими ломтиками, слегка прижмите. Сандвичи украсьте нарезанными кружочками маслинами и редисом.

Рецепты от знаменитых

Известно, что английский философ Энтони Эшли Купер, лорд Шефтсбери, очень любил различные блюда из рыбы. Наибольшей популярностью у него пользовалась морская рыба, запеченная в тесте.

Треска в тесте

Требуется: 400 г трески, 200 г репчатого лука, 50 г петрушки, 3 яйца, 500 г муки, 70 г дрожжей, 1/3 стакана воды, 150 г сливочного масла, 1/2 ч. л. сахара, перец, соль.

Способ приготовления. Для теста дрожжи разведите теплой подслащенной водой и оставьте на 20—30 мин. Затем добавьте растопленное сливочное масло, 2 яйца, муку и соль. Замесите не очень крутое тесто и поставьте его в теплое место на расстойку.

Пока тесто поднимается, разделайте треску на филе. Готовое тесто выложите на противень, сверху положите филе рыбы, предварительно посолив, поперчив и посыпав измельченным луком. Сверху залейте взбитым в пену яйцом. Запекайте в средне нагретой духовке в течение 30 мин. Готовое блюдо разрежьте на куски, разложите на блюде и украсьте зеленью петрушки.

С беконом, свежими помидорами и салатом

Требуется: по 200 г ржаного и пшеничного хлеба, по 100 г бекона (или грудинки) и свежих помидоров, 50 г сливочного масла, 4 листочка зеленого салат.

Способ приготовления. Бекон нарежьте на ломтики по числу бутербродов, обжарьте, помидоры нарежьте кружочками, салат вымойте и обсушите. Ломтики ржаного и пшеничного хлеба смажьте сливочным маслом. На кусочки ржаного хлеба положите кусочки обжаренного и остуженного бекона, тонкие ломтики свежих томатов и листики зеленого салата, накройте ломтиками пшеничного хлеба.

С томатами и салатом

Требуется: 200 г белого хлеба, 30 г сливочного масла, 50 г ветчины, 1 ст. л. майонеза, 150 г свежих помидоров, 10 г листьев зеленого салата, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. К взбитому сливочному маслу добавьте пропущенную через мясорубку ветчину, майонез, приправьте по вкусу солью и перцем и взбейте до пышной однородной массы. Хлеб нарежьте ломтиками одинакового размера, смажьте их ветчинным маслом. На половину хлебных ломтиков положите листочки промытого и обсушенного салата, тонкие круглые кусочки помидоров, накройте оставшимся хлебом и слегка прижмите.

Кулинарные хитрости

Прекрасный вкусовой оттенок мясу придают сухофрукты, кедровые орешки или фисташки.

С курицей, сыром и зеленым салатом

Требуется: 200 г пшеничного хлеба, 50 г куриного филе, по 40 г швейцарского сыра и сливочного масла, 10 г листьев зеленого салата.

Способ приготовления. Отварное куриное филе, сыр нарежьте тонкими ломтиками, листочки салата промойте и обсушите. Ломтики хлеба смажьте сливочным маслом, на нижний слой бутерброда уложите по листу зеленого салата, ломтику сыра и курицы, накройте еще одним листом салата, а затем кусочком хлеба.

С редисом

Требуется: по 200 г пшеничного хлеба и свежих помидоров, 50 г сливочного масла, 80 г редиса, 1 ст. л. сметаны, 1 ч. л. лимонного сока, соль, черный молотый перец, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Зелень обварите кипятком, быстро остудите и обсушите, затем мелко порубите, смешайте со сливочным маслом, заправьте лимонным соком и солью. Ломтики хлеба смажьте приготовленным зеленым маслом, потом уложите ряды тонко нарезанных ломтиков редиса, на редис – сметану, сверху накройте вторым ломтиком хлеба.

Подсчитаем калории

Главным «топливом» организма, снабжающим человека энергией для умственной работы и всех видов

физической активности, являются углеводы. Сбалансированная диета должна включать 50-60 % углеводов, а это хлеб, крупы, картофель, бобовые, фрукты. Данная пища содержит клетчатку. Но избыток углеводов ведет к отложению жиров, поэтому одновременно следует ограничивать употребление вышеуказанных продуктов в качестве ингредиентов для закусок.

С луком

Требуется: 200 г хлеба, 2 головки репчатого лука или 50 г зеленого лука, 1 ст. л. сметаны, 60 г сливочного масла, 80 г кильки, 1 ч. л. лимонного сока.

Способ приготовления. Кильку очистите от костей, филе протрите через сито и соедините с размягченным сливочным маслом, приправьте лимонным соком и хорошо перемешайте. Репчатый лук нарежьте тонкими кольцами (зеленый лук порубите). Хлеб намажьте килечным маслом, положите сверху кольца лука или толстый слой рубленого зеленого лука. Рубленый лук можно предварительно смешать со сметаной или нанести сметану на слой репчатого лука маленькими «пуговками». Начинку закройте вторым ломтиком хлеба.

С жареным мясом

Требуется: 200 г отрубного хлеба, 50 г сливочного масла, 1/2 ст. л. хрена, 70 г жареной свинины, 1 ст. л. майонеза, соль, зелень петрушки.

Способ приготовления. Размягченное сливочное масло смешайте с тертым хреном, приправьте солью, тщательно перемешайте и остудите. Ломти хлеба покройте хреном с маслом, сверху положите ломтик жареной свинины, затем накройте вторым слоем хлеба, сверху украсьте сандвичи «горошинами» майонеза и зеленью петрушки.

Интересные факты

Между основными блюдами обеда или перед десертом во многих странах подается так называемые антреме, задача которого заключается в том, чтобы нейтрализовать вкус предыдущего блюда и дать возможность почувствовать все тонкости вкуса следующего. Как правило, в качестве антреме подаются легкие овощные закуски, сыры.

Со свежим огурцом

Требуется: по 200 г черного и пшеничного хлеба, 50 г сливочного масла, 300 г свежих огурцов, 4 яйца, 1 ст. л. майонеза, соль, зелень укропа.

Способ приготовления. Ломти черного хлеба намажьте сливочным маслом, сверху покройте толстым слоем ломтиков огурца, посыпьте солью и уложите кружочки яиц. На них ложкой нанесите майонез, накройте ломтиками пшеничного хлеба, украсьте бутерброды зеленью укропа.

С котлетой

Требуется: 300 г ржаного хлеба, 50 г сливочного масла, стручок красного консервированного перца, 1 ст. л. рубленого репчатого лука, 4 котлеты, 100 г соленых огурцов, соль, зелень петрушки.

Способ приготовления. К растертому сливочному маслу добавьте протертый через сито красный стручковый перец, рубленый лук, заправьте солью, перемешайте. Хлеб намажьте приготовленным маслом с перцем, сверху положите котлету. На котлету и вокруг нее положите ломтики соленого огурца. Накройте оставшимся хлебом, украсьте зеленью петрушки.

С рыбой и хреном

Требуется: по 300 г ржаного хлеба и отварного рыбного филе, 50 г сливочного масла, по 2 ст. л. тертого хрена и сметаны, 100 г свежих помидоров, красный стручковый перец, соль, зелень укропа.

Способ приготовления. Хлеб смажьте сливочным маслом, положите куски отварного рыбного филе, сверху – сметану, смешанную с хреном, тонкие ломтики помидоров, измельченный стручковый перец. Накройте оставшимся хлебом, украсьте сандвичи рубленой зеленью укропа.

Кулинарные хитрости

Жаркое из рубленого мяса или фрикадельки можно готовить в различной панировке: кунжуте, рубленом миндале, кокосовой стружке.

Со скумбрией и орехами

Требуется: 300 г пшеничного хлеба, 100 г консервированной

скумбрии, зубчик чеснока, 20 г очищенных грецких орехов, зелень кинзы.

Способ приготовления. Кусочки скумбрии (без масла) разомните вилкой, предварительно удалив крупные косточки, смешайте с пропущенным через пресс чесноком, все хорошо перемешайте. Ломтики хлеба намажьте полученной массой, сверху посыпьте толчеными грецкими орехами, накройте вторым слоем хлеба, сверху украсьте веточками кинзы.

С паштетом и фруктами

Требуется: 300 г пшеничного хлеба, 50 г сливочного масла, 80 г печеночного паштета, 40 г чернослива или маринованных фруктов.

Способ приготовления. Хлеб намажьте маслом, покройте толстым слоем паштета, гарнируйте маринованными фруктами или половинками распаренного чернослива без косточек, накройте оставшимся хлебом.

С омлетом и ветчиной

Требуется: 300 г ржаного хлеба, по 50 г сливочного масла и ветчины, яйцо, 100 г свежих помидоров, 2 ст. л. молока, соль, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Из яйца и молока приготовьте омлет. На кусочек смазанного сливочным маслом хлеба положите ломтик ветчины, кусочек омлета, накройте вторым ломтем хлеба. Сандвичи украсьте ломтиками помидоров и зеленью.

Подсчитаем калории

Для роста и развития тканей организма необходимы белки (протеин). Ими богаты такие продукты, как мясо, птица, рыба, орехи, бобовые. Из этих продуктов можно приготовить восхитительные закуски.

С грибным салатом

Требуется: 300 г ржаного хлеба, 200 г грибов, головка репчатого лука, по 50 г зеленого лука и сливочного масла, 1 ст. л. сметаны, соль.

Способ приготовления. Соленые, маринованные или квашеные грибы промойте, дайте воде стечь, мелко порубите. Добавьте рубленый репчатый лук, сметану, посолите. Салат положите на смазанные сливочным маслом ломти хлеба, гарнируйте

рубленым зеленым луком, сверху положите еще по ломтику хлеба и слегка прижмите.

Со свеклой

Требуется: по 300 г ржаного хлеба и свеклы, по 100 г соленых огурцов и сливочного масла, 50 г филе сельди, 1/5 ч. л. горчицы, 25 г зеленого лука.

Способ приготовления. Размягченное сливочное масло взбейте, соленую сельдь мелко порубите, смешайте с маслом, приправьте смесь горчицей, еще раз тщательно перемешайте. Ломти хлеба намажьте масляной смесью с сельдью, посыпьте рубленым зеленым луком, положите ломтик вареной свеклы и ломтик соленого огурца, накройте вторым кусочком хлеба.

С сырным маслом

Требуется: 300 г белого хлеба, 50 г сливочного масла, по 100 г твердого сыра и свежих помидоров, 1 ст. л. сметаны, красный молотый перец, черный молотый перец.

Способ приготовления. Сыр натрите на мелкой терке, половину смешайте со сливочным маслом, приправьте красным и черным перцем, перемешайте. Ломтики белого хлеба намажьте толстым слоем сырного масла, посыпьте тертым сыром, положите ломтики помидоров и накройте вторым ломтиком хлеба.

Интересные факты

Прототипом современных бутербродов в немецкой кухне был так называемый армериттер, что переводится как «бедный рыцарь». Это блюдо пользовалось популярностью среди студентов за его дешевизну и простоту приготовления. «Бедный рыцарь» – это кусочки черного или белого хлеба, обжаренные в масле на сковороде, а затем посыпанные луком, чесноком или зеленью укропа, петрушки.

С творожно-морковной смесью

Требуется: 300 г белого хлеба, 100 г творога, 2 ст. л. сметаны, 50 г моркови, 1 ст. л. толченых грецких орехов, сахар.

Способ приготовления. Творог тщательно разотрите, смешайте со сметаной, добавьте натертую на мелкой терке морковь, толченые орехи, приправьте сахаром, перемешайте. На ломти хлеба толстым слоем нанесите творожно-морковную смесь,

накройте вторым слоем хлеба, слегка прижмите.

С яичницей и шпротами

Требуется: 300 г белого хлеба, 2 яйца, 4 ст. л. молока, по 100 г шпрот в масле и свежих огурцов, 50 г сливочного масла, 30 г филе копченой рыбы, 1 ч. л. майонеза, 1/2 ч. л. хрена.

Способ приготовления. К взбитому сливочному маслу добавьте измельченную копченую рыбу, майонез, тертый хрен, тщательно все перемешайте и охладите. Из яиц и молока приготовьте яичницу-болтунью, остудите. Ломтики хлеба смажьте маслом с копченой рыбой, в центре каждого кусочка хлеба уложите яичницу, по краям – шпроты, сверху положите ломтики свежего огурца, накройте вторым слоем хлеба.

Кулинарные хитрости

Цвет и аромат мясных блюд освежат и улучшат чабрец, базилик, дикая мята.

Со студнем

Требуется: 300 г черного хлеба, 50 г сливочного масла, 400 г студня, головка репчатого лука, 200 г свежих помидоров, 4 ст. л. сметаны, 2 ст. л. тертого хрена, 30 г листьев зеленого салата.

Способ приготовления. Хлеб намажьте сливочным маслом, на каждый ломоть уложите тонкий кусочек твердого студня. Тертый хрен смешайте со сметаной и положите ложечкой на студень, сверху разложите тертый репчатый лук, накройте вторым слоем хлеба и украсьте тонкими ломтиками помидоров.

Со шпиком

Требуется: 300 г ржаного хлеба, 50 г сливочного масла, 60 г копченого шпика, по 1 ст. л. тертого хрена и горчицы, соль.

Способ приготовления. Размягченное сливочное масло смешайте с готовой горчицей, посолите. Ломтики хлеба смажьте горчичным маслом, сверху положите тонкие ломтики копченого шпика, тертый хрен, накройте вторым слоем хлеба.

Горячие бутерброды

Горячие бутерброды сервируются как самостоятельное блюдо или закуска, которая подается к бульонам, пюре и молочным супам. Едят их в горячем виде или остывшими. Горячие бутерброды готовят в основном двумя способами:

1) бутерброды на противне ставят на несколько минут в горячую духовку и сразу же подают к столу;

2) ломти хлеба обжаривают на сковороде с обеих сторон до светло-коричневого цвета, кладут на блюдо или тарелку и затем покрывают отдельно подогретыми продуктами; к столу подают в горячем виде.

Подсчитаем калории

Овощные закуски (из свежих овощей) необходимо сразу же подавать к столу, потому что уже после 3 ч хранения в них остается всего 20 % витамина С, а при разогревании овощных закусок витамин С вообще разрушается.

Обыкновенные, в масле

Требуется: 300 г пшеничного хлеба, 50 г сливочного масла или маргарина.

Способ приготовления. Пшеничный хлеб нарежьте тонкими ломтиками желаемой формы и поджарьте с обеих сторон в сковородке на сливочном масле или маргарине до золотистой корочки.

С яичным омлетом

Требуется: 300 г пшеничного хлеба, 4 яйца, 60 г сливочного масла, соль, черный молотый перец, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Нарежьте пшеничный хлеб тонкими ломтиками и поджарьте на сливочном масле до золотистого цвета. Растопленное сливочное масло смешайте с яйцами, немного посолите и залейте этой смесью гренки. Перед подачей к столу украсьте бутерброды зеленью петрушки или укропа.

С ветчиной в яично-молочной смеси

Требуется: 300 г пшеничного хлеба, 100 г ветчины, 1/2

стакана молока, 2 яйца, 2 ст. л. муки, 30 г сливочного масла или маргарина.

Способ приготовления. Нарежьте хлеб одинаковыми ломтиками и уложите между ними ломтик ветчины. Подготовленные гренки обмакните в густую смесь из молока, яиц, муки и поджарьте на масле.

Интересные факты

В армянской кухне существует такая закуска, как ашук – овощной салат, который имеет зимний и летний варианты. Зимний ашук состоит из маринованного лука и капусты, соленых маслин и зеленого лука, летний – из зеленого лука, молодого чеснока, базилика, мяты, портулака, кресс-салата. Ашук не крошат: в зимнем – целые головки лука, чеснока, кочаны капусты; в летнем – зеленые побеги названных растений.

В сырно-яичной смеси

Требуется: 300 г пшеничного хлеба, 1/2 стакана молока, 2 яйца, 2 ст. л. муки, 100 г твердого сыра, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Хлеб нарежьте ломтиками. Взбейте яйца с молоком, затем добавьте муку, тертый сыр, соль, черный перец и снова взбейте. В полученную массу обмакните ломтики хлеба и запекайте в духовке до золотистого цвета.

С яичной массой

Требуется: 300 г пшеничного или ржаного хлеба, 40 г сливочного масла или свиного сала, 3 яйца, 100 г шпика, 30 г зеленого лука, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Нарежьте хлеб тонкими ломтиками, поджарьте на сливочном масле или свином сале. Охладите и намажьте яичной массой, для которой сваренные вкрутую яйца пропустите через мясорубку со шпиком, посолив и поперчив. Перед подачей к столу бутерброды подогрейте и украсьте мелко нарезанным луком.

С творожной массой

Требуется: 300 г пшеничного или ржаного хлеба, 100 г творога, 40 г сливочного масла, 1 ч. л. томатной пасты, зубчик чеснока, 20 г зеленого лука, 1/4 ч. л. горчицы, соль.

Способ приготовления. Разотрите творог с маслом, добавьте томатную пасту, толченый чеснок, нашинкованный лук, соль, горчицу. Поджарьте хлеб на сухой сковороде и намажьте гренки приготовленной массой.

Рецепты от знаменитых

Выдающийся английский мыслитель и государственный деятель Филип Дормер Стенхоп, граф Честерфилд, славился у современников своим утонченным вкусом как в одежде, манерах, так и в еде. Он предпочитал более легкую пищу, нежели принято было в те далекие времена, поэтому нередко на его столе появлялась дичь.

Заяц в сметане

Требуется: 1/2 кг зайчатины (задняя часть), 80 г свиного шпика, 20 г сливочного масла, 100 г репчатого лука, 1 ст. л. муки, 1/2 стакана сметаны, 200 г моркови, 1 ч. л. сахара, 2 стакана воды, 50 г зелени петрушки, 3 стебля лука-порея, перец, соль.

Способ приготовления. Подготовьте мясо зайца, удалив все сухожилия. Нарежьте на небольшие куски, обваляйте в смеси, состоящей из сахара, соли, перца и муки, и поджарьте. Морковь, лук измельчите и обжарьте со свиным шпиком. Далее поместите обжаренные куски в термостойкую посуду, положите поджаренные овощи, залейте водой и тушите на медленном огне до готовности. Мясо должно стать мягким. За несколько минут до готовности влейте сметану. Готовое мясо переложите на большую тарелку, полейте образовавшимся при тушении соусом и посыпьте измельченной зеленью петрушки. Подавайте к столу как в горячем, так и в холодном виде.

С сыром и перцем

Требуется: 300 г пшеничного хлеба, 40 г сливочного масла, 100 г сыра, красный молотый перец.

Способ приготовления. Ломтики батона немного подсушите и намажьте сливочным маслом. Затем положите на них полоски сыра толщиной около 5 мм и посыпьте красным перцем. Запекайте в горячей духовке до тех пор, пока сыр не станет плавиться.

С сыром и яблоками

Требуется: по 300 г пшеничного хлеба и свежих яблок, 50 г сливочного масла, 100 г сыра, 1 ст. л. толченых грецких орехов.

Способ приготовления. Ломтики хлеба намажьте маслом, сверху положите очень тонко нарезанные дольки яблок, на них – ломтики сыра. Запекайте в духовке до тех пор, пока сыр не начнет плавиться. Сверху можно посыпать толчеными орехами.

С сыром, яйцом и томатной пастой

Требуется: 300 г пшеничного хлеба, 100 г сыра, яйцо, 1 ст. л. томатной пасты, 40 г сливочного масла, красный молотый перец.

Способ приготовления. Нарежьте хлеб прямоугольными ломтиками толщиной около 5 мм, слегка обжарьте их в масле. Тертый сыр смешайте с томатной пастой, яйцом и маслом и добавьте перец. Полученную массу аккуратно намажьте на поджаренные ломтики хлеба, уложите на противень и запекайте в духовке.

Кулинарные хитрости

К блюдам из мяса или тушеной капусты, к маринадам прекрасно подойдут гвоздика и корица.

«Пикантные», с сыром, яйцами и петрушкой

Требуется: 300 г батона, 3 яйца, 1/2 стакана молока, 2 ст. л. муки, 70 г сыра, соль, зелень петрушки.

Способ приготовления. Смешайте яйца с мукой и молоком, добавьте тертый сыр, зелень петрушки, соль. Затем тщательно перемешайте. Нарезанный ломтиками батон смочите в этой массе и запекайте в сильно разогретой духовке до золотистого цвета.

С сыром, яичными желтками и зеленым горошком

Требуется: 300 г пшеничного хлеба, 40 г сливочного масла, 3/4 стакана молока, 2 яйца, 2 ст. л. консервированного зеленого горошка, 50 г сыра.

Способ приготовления. Хлеб нарежьте тонкими ломтиками и размочите в молоке, смешанном с яичными желтками. Затем ломтики хлеба выложите на сковороду, смазанную маслом, и залейте оставшейся смесью. Запекайте в духовке до золотистого цвета, предварительно посыпав тертым сыром. Готовые бутерброды украсьте зеленым горошком.

С сыром, по-английски

Требуется: 300 г пшеничного хлеба, 80 г сливочного масла, 100 г сыра, 1/4 стакана пива, 1 ч. л. горчицы, яйцо, красный молотый перец.

Способ приготовления. Нарезанный тонкими ломтиками хлеб обжарьте с обеих сторон. На слабом огне растопите масло и, помешивая, постепенно добавьте тертый сыр, пиво и яичный желток. Заправьте перцем и горчицей. Полученной массой намажьте гренки и запекайте в духовке.

Подсчитаем калории

При приготовлении закусок имейте в виду, что овощи и другая «растительность» всех оттенков красного цвета благотворно влияет на кровь. В ней содержится большое количество витаминов, минералов и цапсаицин, который оказывает возбуждающее действие и активизирует обмен веществ в организме.

С творогом и сыром

Требуется: 300 г пшеничного хлеба, 50 г сливочного масла, 150 г творога, яйцо, 40 г сыра.

Способ приготовления. Хлеб нарежьте ломтиками и намажьте маслом. Сверху уложите творог, смешанный с яйцом, и покройте ломтиком сыра. Запекайте в духовке так, чтобы сыр начал плавиться, но не стал коричневым.

С брынзой и яйцом

Требуется: 300 г ржаного или пшеничного хлеба, по 30 г сливочного масла и сливочного маргарина, 50 г брынзы, 3 яйца, черный молотый перец.

Способ приготовления. Ломтики хлеба посыпьте измельченной на терке брынзой, сбрызните растопленным сливочным маслом и уложите на противень, смазанный сливочным маслом или маргарином. Запекайте в духовке. Перед подачей к столу украсьте бутерброды кружочками сваренных вкрутую яиц и посыпьте черным перцем.

Интересные факты

Студень у древних славян назывался «застыль». Это название сохранилось в употреблении в некоторых северных областях России: Вятской, Вологодской,

Архангельской.

Острые

Требуется: 300 г пшеничного хлеба, 150 г твердого сыра, 1 яйцо, 1 ст. л. томатной пасты, 40 г сливочного масла, красный молотый перец.

Способ приготовления. Нарежьте хлеб прямоугольными ломтиками и слегка обжарьте на сливочном масле. Тертый сыр смешайте с яйцом, томатной пастой, маслом и заправьте красным перцем. Полученной массой намажьте поджаренные ломтики хлеба с одной стороны, уложите на сковороду и запекайте в духовке.

Сырные

Требуется: 300 г пшеничного хлеба, 50 г сливочного масла, 70 мл сметаны, 100 г сыра, черный молотый перец.

Способ приготовления. Хлеб намажьте сметаной, сверху положите нарезанный ломтиками сыр. Запекайте в духовке до тех пор, пока сыр не начнет плавиться. Перед подачей к столу посыпьте бутерброды перцем.

Сырные, с ветчиной

Требуется: 300 г пшеничного или ржаного хлеба, 40 г сливочного масла или маргарина, 200 г ветчины, 100 г сыра, черный молотый перец.

Способ приготовления. Намажьте хлеб тонким слоем масла или маргарина, на каждый кусок положите ломтик ветчины. Затем посыпьте перцем и покройте сыром. Запекайте в горячей духовке до тех пор, пока ветчина и сыр немного не расплавятся и у хлеба не появится хрустящая корочка. Ветчину можно класть на бутерброд мелко нарезанной и перемешанной с тертым сыром – это придаст бутерброду иной вкус.

Кулинарные хитрости

Для получения аппетитной глянцевой корочки за 10—15 мин до окончания выпечки можно смазать верх пирога молоком или взбитым яйцом.

С рыбой, яйцом и сыром

Требуется: 300 г пшеничного хлеба, 200 г рыбы, 2 яйца, 100 г

сыра, 50 г сливочного масла или маргарина, соль, черный молотый перец, зелень укропа.

Способ приготовления. Жареную или вареную рыбу изрубите и смешайте с сырым яйцом, заправьте мелко рубленым укропом, солью и перцем. Уложите смесь толстым слоем с одной стороны покрытого маслом ломтика хлеба. Сверху положите сыр, можно тертый. Запекайте в горячей духовке до тех пор, пока яйцо не свернется.

С луком и сыром

Требуется: 300 г пшеничного или ржаного хлеба, 150 г сыра, 70 г маргарина, головка репчатого лука.

Способ приготовления. Хлеб нарежьте ломтиками и намажьте толстым слоем масла. Сверху посыпьте мелко порубленным луком и положите толстый слой тертого сыра. Запекайте в духовке до тех пор, пока сыр не размягчится и не пожелтеет.

С грибами и помидорами

Требуется: 300 г пшеничного или ржаного хлеба, 200 г грибов, 30 г сливочного масла или маргарина, 2 ч. л. муки, 1/2 стакана молока или сметаны, 150 г свежих помидоров, 40 г сыра, головка репчатого лука, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Грибы потушите в маргарине, добавьте муку и спассеруйте. Затем смешайте их с молоком или сметаной и варите, пока соус не загустеет. На каждый ломтик хлеба нанесите толстый слой грибов, сверху положите кружочки помидоров и кольца лука, посыпьте тертым сыром. Бутерброды запекайте в горячей духовке так, чтобы их поверхность подрумянилась.

Подсчитаем калории

Любую закуску – мясную, рыбную, овощную – не испортит такой овощ, как морковь. Морковь содержит много пектиновых веществ, которые прекрасно очищают организм, удаляя из него 80 % тяжелых металлов. Морковь к тому же полезна людям с ослабленным иммунитетом, чувствительной нервной системой.

С солеными огурцами и яйцом

Требуется: 300 г пшеничного хлеба, 30 г сливочного масла или маргарина, 2 яйца, 150 г маринованных или соленых огурцов,

125 мл майонеза, 40 г сыра, головка репчатого лука, черный молотый перец.

Способ приготовления. Ломтики хлеба намажьте маслом. Сваренные вкрутую яйца, огурцы и лук мелко порубите и заправьте майонезом. Каждый бутерброд намажьте получившейся смесью, посыпьте тертым сыром и перцем и запекайте в горячей духовке.

С сельдью

Требуется: 300 г пшеничного хлеба, 200 г сельди, 2 яйца, 2 ст. л. растительного масла, 30 г сливочного масла, 1 ч. л. горчицы.

Способ приготовления. Нарежьте филе сельди мелкими кусочками. Тщательно разотрите молоки с желтками сваренных вкрутую яиц, добавив растительное масло и горчицу. Хлеб нарежьте тонкими ломтиками, смажьте сливочным маслом и слегка обжарьте. Гренки смажьте смесью из желтков с молоками, сверху положите кусочки сельди. Запекайте бутерброды в духовке в течение 5 мин.

Интересные факты

Для изысканного закусочного стола применяется такая начинка для бутербродов, как икра. Этот деликатес готовится из икринок рыб различных пород. Икра бывает черная (осетровая), красная (лососевая), розовая (икра ряпушки, минтая) и желтая (щучья, судака, воблы, кефали). Одна из самых необычных начинок для бутербродов была придумана французским кулинаром Жан-Пьером Франком. Он «открыл» икру виноградных улиток, которая имеет молочно-белый цвет, за что ее и назвали белой икрой. По вкусу она напоминает черную.

Овощные, с плавленым сыром

Требуется: 300 г пшеничного хлеба, 50 г плавленого сыра, 200 г моркови, по 30 г зеленого лука и сливочного масла, 3 ст. л. растительного масла, соль.

Способ приготовления. Хлеб нарежьте ломтиками и подсушите на сухой горячей сковороде. Теплые ломтики намажьте сливочным маслом, затем тертым плавленым сыром и обжаренной на растительном масле смесью моркови и лука.

Со сметанно-грибным соусом

Требуется: 300 г пшеничного или ржаного хлеба, 100 г грибов, 40 г маргарина, 30 г сливочного масла, 2 ч. л. муки, 1/2 стакана сметаны, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Ломтики хлеба обжарьте на маргарине. Грибы поджарьте в масле, затем введите муку и еще немного пожарьте. После этого добавьте сметану и тушите до готовности грибов. Полученный соус с грибами уложите на горячие ломтики, предварительно заправив солью и перцем.

Рецепты от знаменитых

Известный шотландский философ и экономист Дэвид Юм был довольно непривередлив в отношении питания, однако у него, как и у любого другого человека, имелись свои пристрастия в еде. Так, ученый любил холодец, приготовленный по особому рецепту с сыром.

Холодец говяжий, с сыром

Требуется: по 400 г говяжьих ножек и голяшки, по 200 г сыра и моркови, 100 г репчатого лука, 2 лавровых листа, 20 г чеснока, 50 г зелени укропа, 4 л воды, перец, соль.

Способ приготовления. Говяжьи ножки опалите, разрубите на части и залейте на 3 ч холодной водой. Далее хорошо промойте, положите в термостойкую посуду, добавьте голяшки и залейте холодной водой. Поставьте на огонь, доведите до кипения и варите на протяжении 6—8 ч на слабом огне. Удаляйте с поверхности образующийся в процессе варки жир. Морковь, лук, чеснок измельчите. За 1 ч до готовности добавьте овощи и специи. Потом слейте готовый отвар в отдельную посуду. Отделите мясо от костей, измельчите, удалите лавровый лист, затем вновь залейте все бульоном и держите на слабом огне около 10 мин. Далее разлейте в формы и поставьте в прохладное место до полного застывания. Сыр натрите на мелкой терке. Посыпьте готовый холодец сыром и подавайте к столу.

Канапе и тартинки

Канапе – маленькие закусочные бутерброды (их длина или диаметр составляют 3,5—4,5 см) разной формы. Основой канапе служат маленькие гренки из пшеничного, а иногда из ржаного хлеба. С кусочков хлеба срезают корки, слегка обжаривают, подсушивают в духовке или тостере до хрустящей румяной корочки. Можно приготовить закусочные бутерброды-канапе и на слойке. Для этого слоеное тесто тонко раскатывают, вырезают из него выемкой или ножом фигурки диаметром не более 5 см, выпекают и остужают.

Иногда удобнее сначала приготовить крупные бутерброды, а затем нарезать из них канапе нужного размера и формы. В этом случае из пшеничного хлеба (батона) нарезают полоски шириной в 3—4 см, длиной в 12—15 см и толщиной в 5 мм. Обжаривают их в масле, охлаждают и смазывают сливочным маслом или масляной смесью; красиво уложив сверху продукты, полоски охлаждают и затем нарезают мелкими кусочками в виде прямоугольников, квадратиков, ромбиков и т. д.

Продукты для канапе подбирают по вкусу и цвету особенно тщательно, чаще всего используют острые закусочные продукты (копченую колбасу, ветчину, икру, сельдь, рыбу холодного копчения, острые сыры и т. д.). В качестве украшений используются свежие или консервированные овощи, зелень, лимон, оливки, яйца, майонез, взбитое масло и т. п. При оформлении канапе можно использовать шпажки с нанизанными на них кусочками продуктов.

Кулинарные хитрости

Миска с водой, предварительно поставленная в духовку, не позволит подгореть закуске, готовящейся в духовом шкафу.

К разновидностям закусочных бутербродов относятся тартинки – горячие закуски на хлебе. Приготовить их несложно: мясные, рыбные и другие продукты в горячем виде укладывают на поджаренный хлеб и украшают.

Канапе с курицей

Требуется: по 100 г пшеничного хлеба и курицы, по 2 ст. л. майонеза и томатной пасты, 20 г сливочного масла, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. На гренках в форме звездочек или треугольников сделайте бортики из сливочного масла. В середину положите горкой филе вареной курицы, нарезанное соломкой и приправленное майонезом. Украсьте канапе «букетиком» зелени и томатной пастой в виде точек.

Канапе с анчоусами по-испански

Требуется: 100 г пшеничного хлеба, по 30 г анчоусного масла и анчоусов, 20 г каперсов, 1 ст. л. майонеза, сладкий стручковый перец, 5 маслин, зелень петрушки.

Способ приготовления. На гренки круглой формы нанесите слой анчоусного масла (сливочное масло, смешанное с измельченными анчоусами). Мелко нарубленные анчоусы смешайте с печеным очищенным стручком красного сладкого перца и каперсами (также мелко нарезанными), прибавьте майонез и снова перемешайте. Полученной смесью смажьте гренки, хорошо заглаживая поверхность. Украсьте половинками маслин, вокруг которых сделайте ободок из мелко нарезанной петрушки.

Подсчитаем калории

Всего несколько долек помидора не только украсят вашу закуску, но и окажутся весьма полезны для организма. Ведь помидор – чудесное средство, очищающее печень и нормализующее работу почек. В помидорах содержатся вещества, способствующие питанию и обновлению крови.

Канапе «Медальон»

Требуется: 100 г пшеничного хлеба, по 20 г сливочного масла и каперсов, 1 ст. л. пасты из анчоусов, 50 г черной зернистой икры.

Способ приготовления. На гренки круглой формы сначала нанесите слой сливочного масла, затем анчоусную пасту. По краю каждого гренка сделайте ободок из зернистой икры, в середину положите каперсы.

Канапе с осетриной

Требуется: 100 г пшеничного хлеба, 60 г осетрины, 30 г сливочного масла, 1 ч. л. хрена, по 1 ст. л. томатной пасты и майонеза, 5 маслин, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Гренки из пшеничного хлеба прямоугольной формы смажьте тонким слоем сливочного масла, смешанного с хреном и томатной пастой, сверху положите ломтик отварной осетрины. По краям сделайте бордюр из масла, а осетрину покройте майонезом в виде решетки, украсьте веточками зелени и кусочками маслин.

Канапе с печенью и фруктами

Требуется: по 200 г пшеничного хлеба, печени и свежих яблок, 70 г чернослива, 40 г сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, соль.

Способ приготовления. Из пшеничного хлеба приготовьте гренки разной формы, зажарив их в духовке. Печень нарежьте на куски толщиной в 1 см. Яблоки нарежьте ломтиками, форма и размер которых соответствуют размеру гренков, чернослив распарьте и удалите из него косточки. Продукты нанижите вперемешку на деревянные вилочки для канапе, сбрызните растительным маслом и запеките в духовке. Гренки смажьте сливочным маслом, укрепите на них шпажки с печенью и фруктами и подавайте к столу.

Интересные факты

Разновидностью бутербродов является канапе, хотя в первоначальном смысле этим словом обозначалась мягкая скамья. Раньше это блюдо готовили на поджаренном хлебе, на который не намазывали масло, а накладывали толстый слой какого-нибудь мягкого продукта, например шпроты, отварную курицу, мягкие овощи. Потом все ингредиенты стали натыкать на небольшую палочку, что придало этому блюду необычный и очень красивый вид.

Канапе с языком и беконом

Требуется: 150 г пшеничного хлеба, 50 г бекона, яйцо, по 100 г свежих помидоров и языка, 30 г сливочного масла, зелень укропа или базилика.

Способ приготовления. На смазанные сливочным маслом гренки круглой формы положите продукты в следующем порядке: ломтик консервированного языка, ломтик обжаренного бекона, кружочек яйца, тонкий круглый ломтик помидора. Украсьте канапе листочками петрушки или базилика, можете скрепить шпажкой.

Канапе с раковыми шейками

Требуется: 100 г пшеничного хлеба, по 20 г каперсов, раковых шеек и сливочного масла, по 1 ч. л. анчоусного масла и томатной пасты или майонеза.

Способ приготовления. Гренки смажьте сливочным маслом, смешанным с томатной пастой или майонезом и анчоусным маслом. Сверху уложите разрезанные пополам раковые шейки, посередине разместите цветочек из сливочного масла, а вокруг него каперсы.

Канапе с филе сельди

Требуется: 150 г пшеничного хлеба, 70 г филе сельди, 1/2 стакана молока, 30 г сливочного масла, 100 г картофеля, 3 ст. л. растительного масла, 70 г свежих яблок, 2 ст. л. майонеза.

Способ приготовления. Филе соленой сельди вымочите в молоке, после чего нарежьте крупными полосками. Картофель нарежьте крупной соломкой и поджарьте во фритюре, смешайте с нарезанными соломкой свежими яблоками (без семян и кожуры) и приготовленной сельдью. Массу смешайте с майонезом и нанесите смесь на поджаренный хлеб любой формы.

Кулинарные хитрости

Смесь 1 ст. л. молока с 1 ч. л. сахара придаст винегрету особенный вкус и аромат.

Канапе с сардинами

Требуется: 150 г пшеничного хлеба, 70 г сардин, по 1 ст. л. майонеза и томатной пасты, 1/2 лимона.

Способ приготовления. На ломтик поджаренного хлеба овальной формы положите кусочек консервированной сардины без костей, полейте майонезом, смешанным с томатной пастой. Сверху украсьте половинкой ломтика лимона без корки и зерен.

Канапе с зернистой икрой

Требуется: 150 г пшеничного хлеба, по 30 г зернистой икры, сливочного масла и зеленого лука, 1/2 лимона, яйцо.

Способ приготовления. Гренки круглой формы смажьте сливочным маслом, уложите круглые ломтики вареного яйца, по его краю из масла сделайте бортик высотой в 5—6 мм, на середину яичного ломтика горкой положите зернистую икру, края

украсьте перышками зеленого лука, половинкой ломтика лимона без корки и зерен.

Канапе с консервированной печенью трески

Требуется: 150 г пшеничного хлеба, 50 г печени трески, 30 г сливочного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 1/2 лимона, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Гренки из пшеничного хлеба в форме лодочки смажьте смесью сливочного масла и томатной пасты, по краям сделайте бортики, на середину положите рубленую тресковую консервированную печень, полейте несколькими каплями лимонного сока, украсьте рубленой зеленью.

Подсчитаем калории

Из редиса можно приготовить замечательные салаты: он придает им легкий острый вкус и аромат. Кроме того, редис возбуждает аппетит, улучшает процесс пищеварения, обладает мочегонными свойствами. Салат из редиса, заправленный горчичным маслом, замечательная пища, способствующая выведению камней из желчного пузыря.

Канапе с яйцом и грибами

Требуется: 150 г белого хлеба, 30 г сливочного масла, 1 яйцо, 40 г свежих или маринованных грибов, по 1 ст. л. лимонного сока и оливкового масла, 1/2 ч. л. горчицы, соль, зелень петрушки.

Способ приготовления. Гренки из белого хлеба смажьте сливочным маслом. Сваренное вкрутую яйцо нарежьте ломтиками, желток выньте и размельчите вилкой. Маринованные или отварные грибы мелко порубите, смешайте с яичным желтком, заправьте солью и горчицей. На бутерброды положите кольца яичного белка, в середину – горкой – грибную массу, украсьте маленькими грибками, веточками петрушки.

Канапе с сыром и виноградом

Требуется: по 100 г белого хлеба и сыра, 30 г сливочного масла, 2 ст. л. маринованного или свежего винограда.

Способ приготовления. Смазанный маслом гренок нарежьте ровными кусками. На каждый кусочек положите треугольный ломтик сыра, сверху – виноградинку, которую можно прикрепить вилочкой для канапе.

Канапе с крабами

Требуется: 150 г пшеничного хлеба, 50 г мяса криля, 30 г сливочного масла, 1 ст. л. майонеза, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. На круглый гренок тонким слоем намажьте зеленое сливочное масло (масло, смешанное с рубленой зеленью), по краю сделайте ободок из белого сливочного масла. В середину гренка положите мелко нарезанное мясо криля, заправленное майонезом.

Интересные факты

Из южноафриканской кухни к нам пришла такая закуска, как кромески. В этой закуске используют рыбу или ливер, которые обжаривают, затем соединяют с грибами или овощами, добавляют яйцо и из полученной массы делают шарики, которые снова обжаривают и подают как закуску к супам и бульонам.

Канапе с сыром

Требуется: 150 г белого хлеба, 50 твердого сыра, 30 г сливочного масла, 1 ст. л. томатной пасты.

Способ приготовления. На гренок круглой формы прикрепите маслом ломтик сыра такой же формы и размера. В центр ломтика сыра из фасонной трубочки выложите небольшую горку сливочного масла розового цвета (смешанного с томатной пастой) и посыпьте тертым сыром.

Тартинки с ветчиной

Требуется: 150 г ржаного хлеба, 50 г ветчины, 30 г сливочного масла, 1 ст. л. хрена, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Ветчину обжарьте и горячей уложите на ломтик поджаренного ржаного хлеба, украсьте хренным маслом (смешайте сливочное масло с тертым хреном) и рубленой зеленью.

Тартинки с жареной корейкой и яйцами

Требуется: 150 г отрубного хлеба, по 100 г корейки и свежих огурцов, 2 яйца, соль, черный молотый перец, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Корейку нарежьте тонкими ломтиками и поджарьте, отдельно приготовьте яичницу-глазунью, посолив и

поперчив ее по вкусу. На поджаренный хлеб положите корейку и яичницу, сверху – кружочек огурца. Украсьте тартинки зеленью.

Рецепты от знаменитых

Великий французский просветитель Жан-Жак Руссо, по словам современников, предпочитал, чтобы в его рацион входили самые разнообразные блюда. Именно поэтому очень сложно выделить какое-то одно любимое кушанье философа и писателя, однако на его столе очень часто появлялись биточки.

Куриные биточки

Требуется: 600 г курицы, яйцо, 300 г свежих грибов, по 20 г кинзы и укропа, 100 г репчатого лука, 50 г моркови, 4 ст. л. сливок, 1 стакан толченых сухарей, перец, соль.

Способ приготовления. Мясо курицы отделите от костей и пропустите два раза через мясорубку. Получившийся фарш разделите на небольшие шарики, раскатайте их на лепешки и выложите на смазанный маслом противень. Морковь натрите на мелкой терке. Зелень кинзы, укропа и лук мелко порубите. Грибы мелко нарежьте и поджарьте в масле. Отдельно обжарьте лук, морковь и зелень. Затем овощи добавьте к грибам и обжаривайте еще 2—3 мин, предварительно введя 1 ст. л. сливок, перец и соль. Овощной фарш положите в середину куриных лепешек, обваляйте биточки в сухарях, полейте смесью из взбитых сливок с яйцом и запеките в духовке. Готовые биточки выложите на большую тарелку.

Тартинки с говядиной

Требуется: 150 г пшеничного хлеба, 100 г говядины, головка репчатого лука, 2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. муки.

Способ приготовления. Вареную говядину, нарезанную ломтиками, уложите на хлеб и залейте теплым сметанным соусом. Для соуса лук мелко порубите, обжарьте на растительном масле с мукой, затем добавьте сметану, немного мясного бульона, кипятите, постоянно помешивая, 10—15 мин.

Тартинки со свининой

Требуется: 150 г белого хлеба, 100 г свинины, 1 ст. л.

сметанного соуса (см. предыдущий рецепт), 2 ст. л. яблочного пюре.

Способ приготовления. Горячую отварную свинину нарежьте ломтиками, положите на ломтик хлеба, смазанный яблочным пюре, и залейте теплым сметанным соусом.

Тартинки с языком

Требуется: 150 г белого хлеба, 100 г языка, 1 ст. л. сметаны, 10 г хрена.

Способ приготовления. Ломтики отварного горячего языка положите на поджаренный хлеб и залейте соусом, приготовленным из сметаны и тертого хрена.

Кулинарные хитрости

Горчица, разведенная молоком, дольше не высохнет. К тому же в сочетании с молоком она приобретает сравнительно нежный (не слишком острый) вкус, что придаст приготовляемым с помощью данного продукта разного рода закускам оригинальный вкус.

Тартинки со шницелем и луком

Требуется: 150 г ржаного хлеба, 1/2 головки репчатого лука, 100 г шницеля, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. На поджаренный ломтик пшеничного хлеба положите горячий шницель из рубленого мяса, а сверху – поджаренный репчатый лук. При подаче посыпьте зеленью.

Тартинки с сыром и пивом

Требуется: 150 г белого хлеба, 2 ст. л. пива, 1 ч. л. горчицы, 100 г сыра, красный молотый перец.

Способ приготовления. В кастрюле на слабом огне распустите тертый сыр, помешивая, добавьте пиво, готовую горчицу. Гренки поджарьте, полейте их слегка остуженной смесью сыра и пива и посыпьте красным перцем.

Тартинки с мозгами

Требуется: 200 г белого хлеба, 50 г сливочного масла, яйцо, 100 г говяжьих мозгов, соль, черный молотый перец, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Мозги и яйцо сварите, мелко

порубите, смешайте и заправьте солью, перцем. Хлеб намажьте сливочным маслом, приготовленные теплые мозги положите сверху толстым слоем и украсьте зеленью.

Подсчитаем калории

Свекла может стать основой и дополнением любой закуски. Употребление такой закуски благотворно скажется и на состоянии здоровья, потому что свекла стимулирует работу печени и желчного пузыря, оказывает целебное воздействие на стенки кишечника.

Тартинки с яйцами и шпинатом по-румынски

Требуется: 150 г пшеничного хлеба, 40 г сливочного масла, по 2 ст. л. сметаны и шпинатного пюре, яйцо, 1 ст. л. муки.

Способ приготовления. Шпинат отварите и порубите, отдельно обжарьте муку в сливочном масле и добавьте в шпинатный отвар, затем варите, пока соус не станет густым, как сметана. Соус смешайте со шпинатом и варите некоторое время на огне, следя за тем, чтобы шпинат не пригорел. В него залейте сметану. Ломтики хлеба обжарьте в масле, яйцо сварите в «мешочке», очистите и положите на гренки. На яйцо выложите горячий шпинат.

Тартинки со взбитым яйцом и ветчиной

Требуется: 150 г пшеничного хлеба, 100 г ветчины, 2 ст. л. молока, 40 г сливочного масла, 50 г сладкого болгарского перца, головка репчатого лука, яйцо, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Взбитое яйцо, нашинкованный лук, болгарский перец, измельченную вареную ветчину, молоко, соль и перец смешайте. Эту смесь вылейте на сковороду и поджарьте с обеих сторон, затем положите на поджаренный хлеб, намазанный маслом.

Интересные факты

В салатах часто используют такое растение, как бораго, или огуречную траву. Название это появилось из-за сильного запаха свежего огурца, которое испускает данное растение. Аромат выражен только у свежего растения, при увядании и высушивании запах исчезает.

Тартинки с запеченным сыром

Требуется: 200 г пшеничного хлеба, 100 г сыра, яйцо, 50 г болгарского маринованного перца, 1/2 головки репчатого лука, 30 г сливочного масла, по 1 ст. л. уксуса, молока и муки, 1 ч. л. сахара, соль, красный молотый перец.

Способ приготовления. Сваренное вкрутую яйцо порубите, добавьте тертый сыр, порубленный маринованный болгарский перец, нашинкованный лук, соль, разогретое сливочное масло, сахар и муку. Все размешайте, добавьте уксус, концентрированное молоко и немного красного перца. Смесь взбейте и варите на пару до загустения, затем намажьте на ломтики хлеба.

Тартинки с почками

Требуется: 200 г ржаного хлеба, 100 г телячьих почек, 60 г сливочного масла, 3 ст. л. кетчупа, 50 г сыра, соль, черный молотый перец, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Телячьи почки вымочите, промойте, посолите и поперчите, а затем поджарьте в масле, добавьте кетчуп, мелко нарубленную зелень, варите до готовности почек. Затем почки нарежьте продолговатыми кусочками (по два на тартинку), выложите на ломтики белого хлеба, смазанные сливочным маслом, посыпьте тертым сыром.

Тартинки с курицей в сырном соусе

Требуется: 150 г пшеничного хлеба, 100 г мяса курицы, 2 ст. л. белого соуса, 50 г сыра, 1 ч. л. горчицы, соль, черный молотый перец, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Белый соус смешайте с тертым сыром, добавьте горчицу, соль, перец, поставьте на маленький огонь и нагревайте при непрерывном помешивании до тех пор, пока не расплавится сыр. На ломтики поджаренного хлеба положите кусочки отварной курицы, залейте сырным соусом и украсьте рубленой зеленью.

Кулинарные хитрости

Любая рыба, сваренная в воде с добавлением молока, станет нежнее на вкус.

Тартинки с мясным соусом

Требуется: 150 г пшеничного хлеба, 100 г мясного фарша, по 2 ст. л. томатного соуса и растительного масла, 1 ст. л. горчицы,

луковица, по 1 ч. л. хрена и пряного соуса, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Мясной фарш приправьте солью, перцем. Обжарьте на растительном масле до полуготовности, добавьте томатный соус, готовую горчицу, хрен, нашинкованный лук, тушите до готовности. Ломтики хлеба поджарьте, толстым слоем положите на них мясной соус и подавайте горячими.

Тартинки с вареной свиной грудинкой

Требуется: 150 г ржаного хлеба, 100 г грудинки, 50 г свежих огурцов, 1 ч. л. горчицы.

Способ приготовления. Свиную грудинку сварите, при подаче к столу нарежьте ее кусочками, положите на ржаной гренок. Грудинку смажьте горчицей, сверху положите тонкий ломтик огурца, разрезанного вдоль.

Глава 4. Холодные закуски

Салаты

«Оригинальный»

Требуется: 300 г отварного куриного мяса, 800 г свежей капусты, по 200 г очищенных грецких орехов и консервированной кукурузы, 50 г моркови, головка репчатого лука, 250 г картофеля, соль, перец, 1/2 стакана майонеза.

Способ приготовления. Свежую белокочанную капусту обдайте кипятком, а затем нарежьте, орехи растолките, отдельно натрите морковь, порежьте репчатый лук кольцами, куриное мясо – кусочками, картофель – кубиками. Смешайте ингредиенты, добавьте к ним кукурузу, посолите, поперчите и заправьте майонезом. Затем поставьте в холодильник на 1—2 ч, после чего подавайте к столу.

Подсчитаем калории

Гораздо полезнее для заправки салатов и других холодных закусок использовать не острый майонез и жирную сметану, а оливковое, подсолнечное, горчичное или облепиховое масла. Эти продукты в небольших количествах положительно влияют на пищеварение, стимулируя работу кишечника, способствуют лучшему усвоению пищи. Растительные масла содержат каротин и фитофлавоноиды, а также витамины и минеральные вещества.

«Русский»

Требуется: 1 кг свеклы, 100 г моркови, 1/2 кг картофеля, 300 г свежих или соленых огурцов, по 200 г свежих помидоров и зеленого горошка, 3 ч. л. сахара, 2 ч. л. уксуса, 2 ст. л. растительного масла, 3 зубчика чеснока, соль, зелень петрушки и укропа, зеленый лук.

Способ приготовления. Свеклу и морковь нарежьте соломкой и положите в разные кастрюли. Посыпьте сахаром, добавьте холодную воду (чтобы она покрывала овощи) и тушите 10 мин на слабом огне. В готовую свеклу влейте уксус. Картофель и очищенные огурцы нарежьте соломкой. Зеленый горошек, свеклу, морковь, картофель, огурцы выложите в салатницу, но не перемешивайте (чтобы получился букет из овощей). Полейте овощи растительным маслом и посыпьте мелко нарезанной

зеленью. Помидоры порежьте кольцами и переложите протертым чесноком. Украсьте салат кольцами лука и охлаждайте его в течение 1 ч.

«Колбасный»

Требуется: 300 г вареной колбасы, 250 г белой фасоли, головка репчатого лука, зубчик чеснока, 1/2 стакана очищенных грецких орехов, 1 ст. л. растительного масла, 1/2 стакана сметаны, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Замочите фасоль на 4 ч в холодной воде. Затем воду слейте и варите на слабом огне до мягкости. Слитую горячую фасоль смешайте с мелко нарезанной вареной колбасой, чесноком и луком. Залейте сметанно-масляной массой, посолите. Добавьте приправу и измельченные орехи. Украсьте салат веточками свежей зелени и охладите.

Интересные факты

Бораки, или армянские пельмени, являются превосходной закуской. Но, в отличие от классических пельменей, они имеют необычную форму: тесто скручивается стаканчиком, фарш для бораки предварительно поджаривается.

«Фасолевый»

Требуется: по 300 г красной фасоли и филе курицы, 100 г арахиса, головка репчатого лука, 5 ст. л. майонеза, соль, черный молотый перец, зелень петрушки, укропа, кинзы.

Способ приготовления. Сварите ранее замоченную на 4 ч фасоль. Добавьте мелко нарезанные орехи, кусочки отварного куриного мяса, мелко нарубленную зелень, репчатый лук. Все перемешайте, посолите, поперчите и залейте майонезом. Готовый салат украсьте веточками зелени и поставьте в холодильник до употребления.

«Пикантный»

Требуется: по 250 г стручковой и белой консервированной фасоли, 400 г свежих помидоров, 1/2 кг груш, 1/2 стакана растительного масла, черный молотый перец.

Способ приготовления. Стручковую фасоль разделите на 2 половинки, варите 10 мин. Консервированную фасоль выложите в сито, промойте холодной водой. Груши и помидоры разрежьте на

4 части (у груш вырежите сердцевинки). Нарежьте груши дольками, помидоры – кусочками. Перемешайте овощи и влейте масло, добавьте перец. Дайте постоять блюду некоторое время. Посыпьте мелко нарезанной свежей зеленью. Подавайте салат холодным, в качестве закуски, со свежим пеклеванным хлебом.

Рецепты от знаменитых

Знаменитый немецкий философ, физик и математик Готфрид Вильгельм Лейбниц мало обращал внимания на то, что подается к столу, его занимали более серьезные проблемы. Однако он отвлекался даже от своих научных изысканий, когда на столе перед ним оказывался любимый рулет.

Свиной рулет

Требуется: 2 свиные головы, 100 г репчатого лука, 20 г чеснока, 1/2 ч. л. черного перца, 2 лавровых листа, 3 ст. л. томатного соуса, 30 г зелени петрушки, 1 1/2 л воды, перец, соль.

Способ приготовления. Свиные головы подготовьте к варке, положите в термостойкую посуду и залейте водой. Кастрюлю поставьте на слабый огонь и варите головы на протяжении 4—5 ч. Примерно за 1 ч до окончания варки добавьте чеснок, специи и посолите. Когда головы будут готовы, слейте бульон в отдельную посуду, головы охладите, удалите все кости. Лук очистите и нарежьте колечками. Мясо посолите, поперчите, разложите на нем колечки лука, а потом сверните в виде рулета и перевяжите шпагатом. Получившийся рулет залейте кипящим бульоном и варите еще около 15 мин. Далее поместите рулет в прохладное место под пресс на 5—6 ч. Затем удалите шпагат с готового рулета, смажьте его томатным соусом и нарежьте тонкими ломтиками. Подавайте к столу, посыпав зеленью петрушки.

Из помидоров и огурцов

Требуется: 1/2 кг свежих помидоров, 200 г свежих огурцов, головка репчатого лука, стручок красного перца, 4 ст. л. сметаны, соль.

Способ приготовления. Промытые помидоры нарежьте кружочками, крупные огурцы очистите и нарежьте кубиками, молодые и мелкие огурцы промойте и, не снимая кожуры, нарежьте дольками, лук нашинкуйте кольцами. Соедините все

ингредиенты, заправьте солью и рубленым горьким перцем, смешайте со сметаной и уложите в салатник, украсьте «тюльпаном» из помидоров, дольками огурцов и кольцами репчатого лука. Готовый салат охладите и подавайте к столу.

«Овощной»

Требуется: сладкий болгарский перец, 1—2 кольраби, 100 г моркови, корень сельдерея, по 200 г свежих яблок, редиски, свежих огурцов и краснокочанной капусты, 3 ст. л. растительного масла, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Яблоко, сладкий перец, морковь, кольраби мелко нарежьте, сельдерей и редиску натрите на крупной терке. Прибавьте нашинкованную краснокочанную капусту и мелко нарезанный огурец. В салат по желанию можете добавить и другие овощи (помидоры, цветную капусту, порей и т. д.). Посолите и поперечите, после чего заправьте растительным маслом, перемешайте и охладите.

Кулинарные хитрости

Если сушеные грибы подержать в чуть подсоленном молоке, они станут по вкусу близки к свежим.

Из свеклы с хреном

Требуется: 1/2 кг свеклы, 1/2 ст. л. уксуса, 2 корня хрена, лавровый лист, 5—6 горошин душистого перца.

Способ приготовления. Свеклу сварите, охладите, очистите и нарежьте тонкими ломтиками. Вскипятите воду с уксусом, добавив специи, соль, сахар. На крупной терке натрите стружкой хрен. Свеклу выложите слоями в керамическую или стеклянную посуду, пересыпая каждый слой хреном. Залейте подготовленным маринадом. После чего храните в холодном месте. Салат будет готов к употреблению через 1—2 дня.

С рыбой и овощами

Требуется: по 200 г рыбного филе, свежих огурцов и свежих помидоров, 400 г картофеля, 100 г цветной капусты, по 50 г зеленого консервированного горошка и моркови, 1/2 стакана майонеза, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Рыбное филе отварите в подсоленной воде, порежьте на мелкие кусочки. Вареную цветную капусту разберите на соцветия, картофель отварите в «мундире»,

нарежьте кубиками. Морковь отварите и порежьте полосками. Огурцы и помидоры нарежьте ломтиками. Перемешайте все ингредиенты салата, добавьте зеленый горошек, посолите, поперчите и заправьте майонезом. Готовый салат поставьте в холодильник на 1—2 ч, а затем подавайте к столу в качестве закуски.

Подсчитаем калории

Не забывайте добавлять в закуски зеленые овощи, бобы и травы: в них содержится много магния (он входит в состав хлорофилла). Эти же продукты богаты фолиевой кислотой, но следует иметь в виду, что после термической обработки она разрушается, поэтому огурцы, зелень, салат использовать для закусок рекомендуется свежими.

С редькой и морковью

Требуется: 800 г редьки, 100 г моркови, 2 головки репчатого лука, 3 ст. л. растительного масла, 15 г винного уксуса, зелень укропа, петрушки, кинзы, базилика, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Редьку очистите и замочите в холодной подсоленной воде на 30 мин. Морковь нарежьте соломкой, репчатый лук нашинкуйте. Все перемешайте, заправьте солью, черным молотым перцем и зеленью. Уложите в салатник и полейте перекаленным и охлажденным растительном маслом и винным уксусом.

«Сытный»

Требуется: 100 г баранины, 70 г редьки, 25 г зеленого лука, яйцо, 2 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. сметаны или майонеза, зелень укропа, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления. На растительном масле обжарьте лук и охладите его. Редьку нашинкуйте тонкой соломкой, промойте в теплой воде или положите в холодную воду на 30 мин для удаления горечи. После этого откиньте на дуршлаг и дайте стечь воде. Отварное мясо нарежьте тонкой соломкой, соедините с редькой, луком, заправьте солью, черным молотым перцем и хорошо перемешайте. Затем уложите все ингредиенты в салатницу, полейте сметаной или майонезом, посыпьте рубленой зеленью и украсьте кружочками яйца, сваренного вкрутую.

Интересные факты

В качестве самостоятельной закуски или как компонент сложных закусок нередко используется брынза (овечий сыр). Этот продукт очень популярен в болгарской, молдавской и румынской кухне.

«Южный»

Требуется: 1/2 кг редьки, 150 г филе говядины, 2 головки репчатого лука, 2 ст. л. салатного масла, 1 стакан сметаны или майонеза, 2 яйца, зелень укропа или петрушки, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Разогрейте масло, спассеруйте в нем лук и охладите до комнатной температуры. Редьку нашинкуйте тонкой соломкой, промойте в теплой воде и положите на 30 мин в холодную воду для удаления специфического запаха и горечи. Затем откиньте в дуршлаг и дайте стечь воде. Вареное мясо нарежьте соломкой, соедините с редькой, заправьте солью и перцем, добавьте спассерованный лук и перемешайте. При подаче к столу уложите в салатницу, полейте сметаной или майонезом, посыпьте рубленой зеленью и украсьте яйцом, нарезанным кружочками, розеткой из лука и треугольниками из редьки, уложенными вокруг горки из салата.

Винегрет «Летний»

Требуется: 250 г картофеля, 400 г свеклы, по 100 г моркови и свежей капусты, 50 г зеленого горошка, яйцо, 120 г листьев зеленого салата, 1/2 стакана сметаны, сахар, соль, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Картофель, морковь и свеклу отварите и порежьте небольшими дольками. Капусту нашинкуйте соломкой, все смешайте и добавьте нашинкованный зеленый салат, горошек, сахар, соль, зелень. Все ингредиенты перемешайте и заправьте сметаной. Украсьте блюдо яйцом, натертым на мелкой терке, и зеленью.

Кулинарные хитрости

При нарезании лука смочите нож в холодной воде или наденьте на острие лезвия маленький кусочек хлебного мякиша: лук не будет раздражать слизистую глаз.

С сельдью

Требуется: 1/2 кг сельди, 250 г картофеля, 400 г свеклы, 50 г моркови, 300 г соленых огурцов, яйцо, 1/2 стакана майонеза, уксус, соль, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Сельдь очистите от костей и мелко порежьте. Огурцы порежьте небольшими дольками. Картофель, морковь, свеклу и яйцо сварите и порежьте небольшими кусочками, добавьте соль и зелень. Все как следует перемешайте, заправьте майонезом и уксусом.

С кальмарами

Требуется: 300 г кальмаров, по 400 г картофеля и свеклы, 100 г моркови, 150 г соленых огурцов, 2 головки репчатого лука, 3—4 ст. л. майонеза, соль, черный молотый перец, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Сварите картофель, морковь и свеклу, порежьте овощи небольшими дольками. Мелко нашинкуйте лук, огурец порежьте кубиками. Кальмаров отварите и порежьте полосками. Все смешайте, добавьте соль, перец, зелень и майонез. Салат перемешайте и охладите.

Подсчитаем калории

Капуста брокколи – не только прекрасный ингредиент для салата. Среди овощей капуста брокколи является лучшим средством профилактики онкологических заболеваний, содержит много витаминов и полезна для выделительной системы.

Мясной

Требуется: по 100 г филе любого мяса и моркови, 400 г свеклы, по 200 г соленых огурцов и картофеля, яйцо, 50 г твердого сыра, 1/2 стакана майонеза, соль, черный молотый перец, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Вареное мясо мелко порежьте и положите на тарелку, посолите, поперчите. На слой мяса выложите слой нарезанного кубиками отварного картофеля, снова посолите, затем – слой тертой вареной моркови, слой нарезанных соленых огурцов, и сверху – слой тертых вареных яиц и тертого сыра. Заправьте салат майонезом и украсьте сверху веточками зелени. Подавайте к столу охлажденным.

С брынзой

Требуется: 1/2 кг брынзы, 300 г свежих огурцов, 2 головки репчатого лука, 150 г редиса, 3 ст. л. майонеза, соль, черный молотый перец, 25 г зеленого лука, зелень укропа, петрушки, базилика, кинзы.

Способ приготовления. Зеленый лук, кинзу, укроп, петрушку, базилик мелко нашинкуйте. Редис и огурцы нарежьте тонкими ломтиками, репчатый лук – кольцами. Брынзу нарежьте кубиками и смешайте с зеленью и овощами, посолите, поперчите и перемешайте. Затем заправьте майонезом и уложите в салатницу. Салат украсьте веточками зелени и тертой брынзой.

Интересные факты

Из белорусской кухни в Россию пришла такая закуска, как буженина. В классическом варианте она должна готовиться только из молодой свинины и подаваться с хреном или горчицей.

С отварной печенью

Требуется: 150 г бараньей или говяжьей печени, головка репчатого лука, 300 г свежих помидоров, 2 зубчика чеснока, 1/2 стакана майонеза, 25 г зеленого лука, соль, черный молотый перец, зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления. Печень залейте кипятком, добавьте репчатый лук, чеснок, зелень петрушки и укропа и варите до готовности. Затем выньте ее из бульона, охладите и нарежьте ломтиками, смешайте с дольками помидоров, кольцами лука, мелко нашинкованной зеленью петрушки, укропа, лука, посыпьте солью, черным молотым перцем, тертым чесноком. Заправьте салат майонезом и поставьте в холодильник.

«Восточный»

Требуется: 1/2 кг мяса курицы или говядины, 2 головки репчатого лука, 5 яиц, 100 г твердого сыра, 2 ст. л. мелко нарубленных грецких орехов, 1/2 стакана майонеза, соль, красный молотый перец.

Способ приготовления. Мясо сварите в подсоленной воде, остудите, нарежьте соломкой, лук мелко нашинкуйте и обдайте кипятком. Яйца натрите на терке и все перемешайте. Полученную смесь заправьте майонезом, солью и перцем, а сверху посыпьте натертым на мелкой терке сыром и орехами. Подавайте к столу охлажденным.

Рецепты от знаменитых

Видный представитель классической политэкономии Адам Смит был неравнодушен к такому блюду, как индейка с черносливом. Он предпочитал видеть последнее на своем столе не только на Рождество, но и в другие праздники.

Индейка с черносливом

Требуется: 2 кг индейки, по 200 г сливочного масла и моркови, 100 г репчатого лука, корень сельдерея, по 2 ст. л. уксуса и сахара, 300 г чернослива, 1 ст. л. муки, 4 стакана воды, соль.

Способ приготовления. Морковь, лук и корень сельдерея измельчите и обжарьте в небольшом количестве масла. Тушку индейки нарежьте на небольшие кусочки, обжарьте в масле. Далее мясо уложите в жаровню, положите туда же обжаренные овощи, залейте водой, посолите и тушите 30—40 мин. Обжарьте муку в масле, добавьте уксус, разбавленный небольшим количеством воды, сахар, смесь вскипятите и введите чернослив, предварительно вымоченный в воде. Получившийся соус с черносливом влейте в мясо и тушите еще около 15 мин. Готовую индейку выложите на блюдо, полейте соусом, по краям блюда выложите чернослив и подавайте к столу.

С сыром, яблоками и сливами

Требуется: 1/2 кг твердого сыра, 1 стакан майонеза, 2 ст. л. сметаны, 100 г свежей сливы, 200 г свежих яблок, соль.

Способ приготовления. Сыр натрите на крупной терке, полейте майонезом, перемешайте. Выложите в салатницу горкой, полейте сметаной и украсьте дольками фруктов. Посолите и охладите.

С плавленым сыром, зеленым горошком и лесными ягодами

Требуется: по 200 г плавленого сыра и зеленого горошка, 3 яйца, 1 стакан майонеза, зелень укропа и петрушки, 100 г яблок, по 1 ст. л. клюквы и брусники.

Способ приготовления. Плавленый сырок натрите на крупной терке, смешайте с зеленым горошком и измельченными сваренными вкрутую яйцами. Заправьте майонезом, перемешайте,

выложите в салатницу горкой и украсьте зеленью петрушки, дольками яблок, клюквой или брусникой. Подавайте к столу охлажденным.

Со стручковой фасолью и чесноком

Требуется: 250 г зеленой фасоли, 1 ст. л. 3%-ного уксуса, зубчик чеснока, соль, черный молотый перец, зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления. Молодые стручки фасоли нарежьте соломкой и припустите в соленой воде до готовности, откиньте. При подаче положите в салатницу, заправьте черным перцем, полейте уксусом и посыпьте зеленью. Измельченный чеснок подайте отдельно.

Кулинарные хитрости

Луковый запах исчезает в кислой среде, следует лишь побрызгать на свеженарезанный лук соком лимона, разбавленного лимонной кислотой или слабым раствором уксуса.

С красной фасолью

Требуется: 1 стакан стручковой фасоли, по 1 ст. л. растительного масла и винного уксуса, соль, черный молотый перец, зелень укропа и петрушки.

Способ приготовления. Стручковую фасоль отварите в большом количестве воды, откиньте и заправьте растительным маслом, уксусом, специями, солью, посыпьте мелко нарезанной зеленью.

«Горка»

Требуется: по 1/2 кг баранины и картофеля, 400 г свеклы, 1/2 стакана майонеза, 2 головки репчатого лука, 5 яиц, 2 ст. л. растительного масла, 300 г соленых огурцов, 1 ч. л. столового уксуса, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Отваренный в «мундире» картофель порежьте кружочками и перемешайте с рубленым луком. Растительное масло, уксус, соль и черный молотый перец перемешайте, полейте этой смесью картофель, выложенный на блюде горкой. По краям горки уложите нарезанные кружочками огурцы, ломтики яиц, сваренных вкрутую, кусочки отварного мяса, тонкие полоски свеклы. Приготовленный салат залейте

майонезом и охладите.

Подсчитаем калории

Отличным продуктом для формирования мышц является богатая белками зеленая фасоль. Кроме того, фасоль стимулирует работу желудка и кишечника.

Интересные факты

Прототипами бутербродов на Руси были т. н. «жулички». Пекли пласт теста толщиной в палец, а непосредственно перед подачей к столу тесто резали на кусочки и наполняли различной начинкой. Это блюдо было популярно до конца XIX в., а затем его вытеснили еще более простые в изготовлении бутерброды.

С сельдью и маринованными огурцами

Требуется: по 400 г маринованной сельди и маринованных огурчиков, по 200 г свежих яблок и консервированной моркови, головка репчатого лука, 1/2 стакана майонеза, соль, черный молотый перец, зелень укропа и петрушки.

Способ приготовления. Яблоки очистите и вырежите сердцевинки. Сельдь, огурцы, морковь, яблоки нарежьте кубиками. Лук и зелень порубите. Отдельно смешайте майонез и зелень. После этого смешайте все компоненты, посолите, поперчите и поставьте в холодильник на 1 ч.

С отварной курицей и курагой

Требуется: 400 г филе курицы, 150 г кураги, 60 г сливочного масла, головка репчатого лука, 3 ст. л. молотых грецких орехов, 1/2 стакана сметаны, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Куриное отварное мясо порежьте на небольшие кусочки, смешайте их с предварительно замоченной курагой, кольцами репчатого лука, посолите, поперчите и заправьте майонезом. Сверху посыпьте салат тертыми орехами и охлаждайте в течение 2 ч, после чего подавайте к столу.

Мясной слоеный

Требуется: 150 г говядины, 2 головки репчатого лука, 3 яйца, 80 г сыра, 1/2 стакана майонеза, 1 ч. л. уксуса, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Отварное мясо нарежьте ломтиками и

уложите на блюдо. На мясо положите нарезанный полукольцами маринованный лук, сверху натрите сваренные вкрутую яйца. Салат полейте майонезом и посыпьте натертым на крупной терке твердым сыром. Поставьте блюдо на 1—2 ч в холодное место.

Кулинарные хитрости

Острый вкус и резкий запах лука можно снять, положив луковицу на 1 мин в горячую воду, а затем сразу в холодную.

С рисом и курицей

Требуется: 120 г мяса курицы, 2 ст. л. риса, яйцо, головка репчатого лука, 30 г сливочного масла, 100 г консервированного зеленого горошка, 200 г свежих яблок, 1/2 стакана майонеза, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Яблоко очистите от кожицы и сердцевины, рис отварите в большом количестве подсоленной воды. Репчатый лук нарежьте кольцами и спассеруйте в сливочном масле. Очищенное яблоко и вареное мясо курицы нарежьте тонкими ломтиками. Спассерованный лук соедините с рисом, зеленым горошком и заправьте частью майонеза. Салат уложите горкой, посолите, поперчите, украсьте ломтиками курицы, вареным яйцом, зеленым горошком и полейте оставшимся майонезом.

Из вареной капусты, с орехами и чесноком

Требуется: 1/2 кг свежей капусты, 100 г очищенных грецких орехов, 3—4 дольки чеснока, 1—2 ст. л. майонеза, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Свежую капусту крупно нарежьте, залейте соленым кипятком, закройте крышкой и поставьте на сильный огонь. Когда капуста закипит, снимите крышку, чтобы исчез специфический запах. Орехи истолките в ступке вместе с чесноком до получения однородной массы. Готовую капусту отожмите в марлевом мешочке, сложите в миску и добавьте орехово-чесночную массу. Разотрите все ингредиенты деревянной ступкой, в результате должна получиться однородная масса. Добавьте майонез, соль и перец. Выложите салат на блюдо и подавайте охлажденным.

Подсчитаем калории

Кресс-салат – традиционное дополнение к любой

закуске. Но далеко не все знают, что он очень полезен для нормализации обмена веществ, прекрасно очищает кровь, улучшает деятельность печени и желез внутренней секреции. А кочанный салат обогащает организм микроэлементами и занимает следующее место после морской капусты как отличный источник йода.

Фруктовый, с орехами

Требуется: по 300 г свежих яблок и груш, апельсин, мандарин, 1/4 стакана майонеза, 1/4 лимона, 1 ч. л. сахарной пудры, 3 ст. л. тертых орехов.

Способ приготовления. Яблоки, груши, апельсины, мандарины очистите от кожицы, нарежьте дольками (без зерен и сердцевины) и сложите в блюдо. Перед подачей к столу посыпьте фрукты сахарной пудрой и смешайте с майонезом и лимонным соком. Затем ингредиенты сложите горкой в салатницу и посыпьте цедрой апельсина, нарезанной очень тонкой соломкой. Украсьте салат при желании теми же фруктами, вареным черносливом, виноградом, ягодами и тертыми орехами. Подавайте к холодному жареному или вареному мясу, а также как самостоятельное блюдо.

Маринованный чеснок

Требуется: 1/2 кг чеснока, 3 стакана воды, 1 стакан столового уксуса, 1 ст. л. соли, 1 1/2 ст. л. сахара, зелень петрушки и укропа, 5 г хрена, лавровый лист, 5 горошин душистого перца, гвоздика, корица.

Способ приготовления. Зубчики чеснока выложите в стеклянную банку. Вскипятите воду с уксусом, солью и сахаром. Добавьте в маринад петрушку, укроп, хрен, лавровый лист, перец, гвоздику и корицу, залейте им чеснок, закройте банку капроновой крышкой, поставьте в холодильник. Через несколько дней маринованный чеснок готов. Его можно есть отдельно или же добавлять в различные закуски

Маринованный лук

Требуется: 1/2 кг репчатого лука, 1/2 л воды, 1/2 л 6%-ного уксуса, по 2 ст. л. соли и сахара, корица, гвоздика, 5 горошин душистого перца, черный молотый перец, красный молотый перец, лавровый лист.

Способ приготовления. Нарежьте кольцами лук, обдайте его кипятком и дайте стечь воде. Вскипятите маринад из воды, соли, сахара и пр. специй. Горячим маринадом залейте лук, дайте настояться в течение 2 ч. После чего маринад слейте, лук выложите горкой в салатницу или же добавьте к другим закускам и блюдам.

Овощные закуски

Картофельные котлетки

Требуется: 700 г картофеля, 3 ст. л. растительного масла, головка репчатого лука, 4 ст. л. пшеничной муки, 2 ст. л. тертого мускатного ореха, по 1/2 стакана панировочных сухарей и сметаны, соль.

Способ приготовления. Сваренный без кожуры картофель остудите, разомните и добавьте обжаренный на масле мелко нарубленный репчатый лук, мускатный орех, муку, соль и перемешайте. Из полученной массы сформуйте шарики с помощью чайной ложки, запанируйте в сухарях и жарьте на растительном масле. Готовые котлетки охладите в течение 2 ч, затем подавайте в качестве закуски к столу, полив сметаной.

Интересные факты

Одной из разновидностей салатов из вареных овощей является винегрет. Это блюдо появилось в XIX в., т. к. в то время не было принято использовать в салатах свежие овощи, поскольку их считали «нечистыми, подземными». Особенностью этой закуски является то, что готовое блюдо обязательно сбрызгивают уксусом.

Свекла, запеченная с луком

Требуется: 1/2 кг свеклы, головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, 2—3 ст. л. 3%-ного уксуса, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Свеклу испеките в духовке, очистите и порежьте на крупные дольки, поджарьте их на слабом огне на сковороде с жиром. Лук также поджарьте на слабом огне, затем смешайте со свеклой и жарьте еще 5—7 мин. Далее в свеклу с луком всыпьте муку, посолите, поперчите, влейте уксус, доведите до кипения, затем снимите с огня и поставьте в холодильник на 2—3 ч.

Перец, фаршированный овощами

Требуется: 8 сладких болгарских перцев, корень петрушки, 2 яйца, по 100 г моркови и сельдерея, 2 головки репчатого лука, по 300 г савойской капусты и свежих помидоров или 3 ст. л.

томатной пасты, 1/2 стакана растительного масла, соль, черный молотый перец, красный молотый перец, зелень петрушки или укропа.

Способ приготовления. Срежьте «попки» перцев, выньте чайной ложкой сердцевину и семена, ополосните снаружи и изнутри. Овощи нашинкуйте, лук измельчите. Половину масла подогрейте, в него положите измельченные овощи. Слегка поджарьте. Прибавьте очищенные от кожицы помидоры или томатную пасту, смешанную с несколькими ложками бульона или воды. Тушите вместе. Добавьте вареное измельченное яйцо. Готовой овощной массой заполните перцы, накройте их отрезанными «попками» и продолжайте тушить в растительном масле. Блюдо охладите и подавайте к столу в качестве закуски.

Кулинарные хитрости

Если перед жаркой обвалять лук в муке, то он получится золотистым, хрустящим и не подгорит.

Паста из вареной капусты с грибами и грецкими орехами

Требуется: 1/2 кг свежей капусты, 100 г очищенных грецких орехов, 1 стакан вешенок или шампиньонов, 50 г сливочного масла, 5 ст. л. майонеза, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Свежую капусту нарежьте полосками, залейте соленым кипятком и варите без крышки. Отдельно пожарьте на сливочном масле кусочки грибов. Орехи истолките в ступке вместе с чесноком до получения однородной массы. Измельчите жареные грибы. Готовую капусту отожмите в марлевом мешочке, добавьте орехово-чесночную и грибную массы. Растирайте ингредиенты деревянной ступкой до тех пор, пока капуста не превратится в однородную массу. Посолите и поперчите, заправьте майонезом, размешайте. Выложите пасту в миску и подавайте охлажденной в качестве закуски с бутербродами или к мясу.

Капустно-морковная

Требуется: 1/2 кг свежей белокочанной капусты, 100 г моркови, 3 ст. л. растительного масла, соль, сахар.

Способ приготовления. Капусту нарежьте тонкой соломкой, посолите и перетрите до появления сока. Натрите на терке морковь и добавьте к капусте. К столу подавайте холодной, заправленной растительном маслом, с сахаром. Можете добавить

мелко нарезанные яблоки.

Подсчитаем калории

Любую овощную и мясную закуску можно дополнить или украсить болгарским перцем. Перец содержит много веществ, повышающих сопротивляемость организма болезням, изобилует кремнием, который укрепляет ногти, волосы и зубы.

Капустно-свекольная

Требуется: 200 г свежей белокочанной капусты, 300 г свеклы, 1 ст. л. растительного масла, сахар, лимонный сок, 2 ст. л. измельченных грецких орехов, соль.

Способ приготовления. Тонко нарезанную капусту посолите, отожмите и смешайте с нарезанной вареной свеклой. Добавьте тертых орехов и лимонный сок с небольшим количеством сахара. Заправьте закуску растительным маслом и подавайте к столу.

Из редьки и моркови

Требуется: 600 г редьки, 350 г моркови, 250 г репчатого лука, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, соль, красный молотый перец, зелень укропа.

Способ приготовления. Редьку очистите и замочите в холодной подсоленной воде на 30 мин. Морковь нарежьте соломкой, репчатый лук нашинкуйте. Все перемешайте, заправьте солью, черным молотым перцем и укропом. Уложите в салатницу и полейте перекаленным и охлажденным маслом и уксусом. Подавайте закуску охлажденной.

«Овощная»

Требуется: 600 г цветной капусты, 300 г кабачков, 3 ст. л. растительного масла, соль.

Способ приготовления. Капусту разделите на соцветия и отварите в соленом кипятке. Очищенный кабачок порежьте кубиками и сварите до готовности в соленом кипятке. Кабачок обязательно варите в дуршлаге, иначе он будет ломаться при выемке из воды. Хорошо обсушите овощ и перемешайте с порезанной цветной капустой. Поджарьте овощную массу на растительном масле. Можно добавить в салат мелко порезанные и поджаренные кусочки хлеба. Заправьте блюдо растительным маслом и охладите в течение 1—2 ч.

Интересные факты

Дюшпара, или азербайджанские пельмени, отличаются от обычных тем, что тесто для них раскатывается в очень тонкий пласт, до 1 мм. Начинка наполовину состоит из растений – базилика, мяты, перца – и поэтому очень пряная.

«Сытные овощи»

Требуется: по 300 г картофеля и кабачков, 100 г белой фасоли, головка репчатого лука, 3 ст. л. растительного масла, соль, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Сварите картофель в «мундире», очистите и нарежьте. Отварите фасоль и перемешайте с картофелем. Лук мелко порубите и пережарьте в растительном масле. Добавьте к нему овощную массу и еще немного пожарьте. Посолите, полейте растительным маслом. Поджарьте колечки кабачка, украсьте их зеленью и положите на порции салата.

Морковная, с яблоками

Требуется: 200 г моркови, 400 г свежих яблок, 1/2 лимона, по 2 ст. л. меда и изюма.

Способ приготовления. Натрите на терке морковь, яблоки и лимон. Перемешайте с медом и изюмом, охладите.

«Огородная»

Требуется: по 1/2 кг моркови и кабачков, 200 г свежих помидоров, 2 ст. л. растительного масла, соль, черный молотый перец, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Натрите овощи на терке и обжарьте в масле. Закуску посолите, поперчите, украсьте зеленью и дольками помидоров, охладите.

Рецепты от знаменитых

Известный деятель французского Просвещения Франсуа Мари Аруэ, по словам современников, предпочитал блюда, приготовленные из рыбы и других речных и морских продуктов.

Рыба, тушенная с грибами

Требуется: 1/2 кг морской рыбы, по 200 г репчатого лука и моркови, 300 г грибов, 60 г сливочного масла, 1/2

стакана воды, 3 ст. л. сметаны, 100 г зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления. Рыбу разделайте на филе, разрежьте его на небольшие ломтики. Морковь натрите на мелкой терке, а лук порежьте кольцами. Грибы залейте небольшим количеством воды, отварите до полуготовности и мелко порежьте. Овощи с грибами обжарьте на сливочном масле, сверху положите рыбу, залейте водой, смешанной со сметаной, и накройте крышкой. Тушите на медленном огне на протяжении 40—50 мин. Выложите рыбу на большую тарелку, сверху посыпьте овощами и грибами, смешанными с мелко нарубленным зеленым луком, и подавайте к столу. Блюдо можно предложить как в горячем, так в холодном виде.

Свекольная икра с овощами

Требуется: 600 г свеклы, 40 г сушеных грибов, 2 головки репчатого лука, 4 ст. л. сметаны или майонеза, 1 ст. л. уксуса, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Свеклу отварите до готовности, мелко порубите и обжарьте на растительном масле. Сушеные грибы отварите, порубите и обжарьте на растительном масле. Репчатый лук очень мелко нарежьте и обжарьте до золотистого цвета на масле. Свеклу, грибы и лук соедините, приправьте солью, перцем, уксусом и сметаной (майонезом), перемешайте.

Плов с овощами

Требуется: 200 г риса, 1/2 л воды, 2 головки репчатого лука, 400 г моркови, 150 г изюма, соль, 1/2 стакана сметаны.

Способ приготовления. Мелко нарезанный лук и морковь слегка поджарьте на растительном масле. Рис отварите в подсоленной воде, смешайте с овощами и изюмом и тушите 15—20 мин в посуде с закрытой крышкой. Заправьте сметаной, посыпьте зеленью петрушки или укропа, охладите.

Кулинарные хитрости

Луковица дольше сохранит свежесть, если положить ее срезом на тарелку, посыпанную солью.

Котлеты из перца и помидоров

Требуется: 1 кг зеленого и красного болгарского перца, 300 г свежих помидоров, 2 стакана муки, 3 ст. л. растительного масла, 1/2 стакана панировочных сухарей, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Подготовьте перец и испеките его с помидорами, посолив и поперчив, затем измельчите и разомните вилкой. Добавьте в массу панировочные сухари и муку. Мокрыми руками сделайте котлетки, обваляйте их в муке и жарьте в сильно разогретом растительном масле до готовности. Котлетки охладите и подавайте к столу с соусом или сметаной.

Свекольная икра

Требуется: 1 кг свеклы, 200 г моркови, 2 головки репчатого лука, 4 ст. л. растительного масла, головка чеснока, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Отварите свеклу до полуготовности, натрите на крупной терке. Вскипятите масло и опустите натертую на крупной терке морковь. Обжарьте, добавьте подготовленную свеклу. Тушите овощи, помешивая, в течение 40 мин. Посолите, поперчите, введите мелко нарезанный и поджаренный лук и мелко нарезанный чеснок. Икру охладите и подавайте с бутербродами.

Подсчитаем калории

Салат с грецкими орехами, изюмом, лимонным соком, медом, тыквенными семечками, тертой морковью, миндалем, заправленный свежим молоком, – блюдо, содержащее витамины и микроэлементы и очищающее организм от шлаков, заряжающее энергией, повышающее работоспособность и выносливость.

Запеканка из риса и тыквы

Требуется: 1 кг тыквы, 3 стакана воды, 3/4 стакана риса, 5 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. молотых сухарей, 1/2 ст. л. сахара, соль.

Способ приготовления. Тыкву мелко нарежьте, влейте 1 стакан воды и варите до тех пор, пока она не станет мягкой. Добавьте еще воды (или тыквенный бульон), рис и варите 20—25 мин. После этого массу охладите, введите растительное масло, сахар, соль и тщательно перемешайте. Массу выложите в форму, смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями, и запекайте в духовке при температуре 100—120 °С. Готовую запеканку охладите.

Запеканка из картофеля и капусты

Требуется: по 200 г картофеля и свежей капусты, 2 ст. л. молотых сухарей, 1 ст. л. растительного масла, соль.

Способ приготовления. Сварите отдельно в соленой воде картофель и рубленую капусту, перемешайте, посолите. Положите полученную смесь в сотейник, хорошо смазанный маслом, сверху посыпьте сухарями и покройте промасленной бумагой. Запекайте в духовке 30—35 мин. Готовую запеканку охладите, подавайте к столу со сметаной или сливками.

Интересные факты

Своеобразными предшественниками бутербродов были крустады – хлебцы-закуски к супам. Их готовили из хлебного мякиша, картофеля, рыбы с добавлением грибов, лука, яиц, пряностей. Несмотря на простоту исходных продуктов, блюдо получалось очень вкусным. К сожалению, приготовление этого блюда требовало много времени и терпения, поэтому его вытеснили бутерброды, более простые в изготовлении.

Капуста, запеченная с яблоками

Требуется: 1 кг свежей капусты, 1/2 кг свежих яблок, 50 г сливочного масла, 1/2 стакана воды, 2 ст. л. муки, 1 ст. л. сухарей, 4 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Белокочанную капусту нашинкуйте тонкой соломкой, добавьте сливочное масло и немного воды. Закройте крышкой и тушите, периодически помешивая. В конце тушения введите очищенные от кожицы и семян нашинкованные яблоки, растительное масло. Муку взбейте с водой, посолите и вылейте массу в капусту, после чего тщательно перемешайте. Подготовленную капусту положите в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Запекайте в духовом шкафу до тех пор, пока не подрумянится. Готовую закуску охладите и подавайте к столу со сметаной.

Баклажаны с чесноком

Требуется: 1/2 кг баклажанов, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, 3—4 зубчика чеснока, 1/2 стакана овощного бульона, соль, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Баклажаны нарежьте кружочками, обваляйте в муке и обжарьте на растительном масле. После этого

уложите в глубокую сковороду, посолите, залейте овощным бульоном и запеките в духовке. Готовые баклажаны посыпьте тертым чесноком и рубленой зеленью.

Кулинарные хитрости

Для полного удаления лукового запаха с кухонной посуды на ее дно можно налить 2—3 ст. л. уксуса, довести до кипения, а затем вымыть посуду с мылом.

Тушеный кабачок

Требуется: 1 кг кабачков, 1/2 кг репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, 2 красных острых перца, 2 ст. л. томата-пюре, соль, сахар, черный молотый перец, майоран.

Способ приготовления. Кабачок очистите, разрежьте вдоль и выньте семена, нарежьте кубиками, посолите и оставьте на 3 ч. Лук измельчите. Масло разогрейте и поджарьте на нем лук, чтобы он стал прозрачным, но не подрумянился. Выньте лук шумовкой, а в горячее масло положите кабачок, предварительно отцедив излишки соленого сока, который он пустил. Прибавьте очищенный от семян перец и тушите кабачок, пока он не станет прозрачным. Добавьте лук и томат-пюре. Тушите овощи до готовности. Приправьте закуску сахаром, солью, майораном и перцем.

Баклажаны с помидорами

Требуется: по 1/2 кг свежих помидоров и баклажанов, 4 ст. л. растительного масла, 1/2 стакана панировочных сухарей, 3 ст. л. сметаны, 2 зубчика чеснока, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Снимите кожицу с баклажанов и нарежьте их кружочками толщиной около 1 см, посолите, поперчите и оставьте на 30 мин, чтобы извлечь из них лишнюю жидкость. Подсушите баклажаны, запанируйте их в муке, поджарьте на растительном масле. На другую сковороду положите разрезанные пополам помидоры, также посолите и поперчите их, посыпьте тертым чесноком и обжарьте. Затем баклажаны положите на блюдо, выложите на них сверху жареные помидоры, полейте сметаной и поставьте в холодильник на 1—2 ч.

Подсчитаем калории

При приготовлении закусочных бутербродов часто используется сливочное масло. Оно содержит витамины

А и Д, но употреблять его следует в количестве не более 20—40 г в день, т. к. в сливочном масле содержатся вредный холестерин и избыточные жиры.

Фаршированный картофель

Требуется: 800 г картофеля, 3 яйца, 100 г сливочного масла, 2/3 стакана грибов, 2 головки репчатого лука, 50 г сыра, 2 ст. л. растительного масла, 1/2 стакана сметаны, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Картофель очистите от кожуры и придайте каждой форму цилиндра. С одной стороны каждого цилиндра сделайте круглую надсечку. Обжарьте картофель в разогретом растительном масле или жире до красивого золотистого цвета, а затем доведите до готовности в духовке. Снимите с горячих картофелин «крышки» и выньте чайной ложкой содержимое из каждой картофелины – должны получиться стаканчики со стенками толщиной около 1 1/2 см.

Из вынутого картофеля сделайте пюре, добавьте к нему масло и вареные яичные желтки. Готовым пюре заполните картофельные стаканчики наполовину, остальную часть заполните грибной массой. Для нее грибы мелко нарежьте и поджарьте в сливочном масле с мелко нарубленным репчатым луком. Полностью заполненные картофельные стаканчики полейте сметаной, посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке. Затем картофель охладите и подавайте в качестве закуски.

Интересные факты

Термин «майонез», широко известный во всем мире как обозначение соуса из желтка, растительного масла и лимонного сока, имеет и другое значение. Так называется холодная закуска из отварной рыбы или птицы, залитая бульоном с добавлением пряностей, лимонного сока, маринованных овощей. Такой майонез перед подачей к столу выдерживают в холодном месте 4—8 ч.

Закуски из консервированных продуктов

Из консервированной тушеной говядины

Требуется: 100 г говяжьей тушенки, 1/2 стакана майонеза, головка репчатого лука, 50 г моркови, 200 г картофеля, 30 г листьев зеленого салата, 60 г сливочного масла, зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления. Кусочки говяжьей тушенки поджарьте на сливочном масле с кольцами репчатого лука, затем выложите на листья зеленого салата, разложенные на блюде. По краям украсьте блюдо кружками вареного картофеля, звездочками, вырезанными из вареной моркови, а также веточками зелени. Сверху полейте кусочки мяса майонезом и поставьте в холодильник на 1—2 ч.

Блинчики с консервированной курятиной

Требуется: 200 г куриных консервов, головка репчатого лука, 60 г сливочного или 3 ст. л. растительного масла, пучок зелени, 1/2 стакана сметаны.

Для блинов: 2 стакана молока, 1 1/2 стакана муки, 20 г дрожжей, соль, 3 ст. л. сахара.

Способ приготовления. Молоко вскипятите и немного охладите. Растворите дрожжи в теплом молоке, всыпьте сахар, соль и муку. Вымесите тесто до гладкости и поставьте в тепло на 30 мин, чтобы оно поднялось. Из поднявшегося теста выпекайте блинчики на разогретой сковороде, смазанной маслом. Кусочки консервированной курятины измельчите и поджарьте в сливочном масле с кольцами лука. Фарш охладите и заполните им горячие блинчики, завернув их рулетиками. Блинчики выложите на блюдо, полейте сметаной, украсьте веточками зелени и дайте им остыть.

Кулинарные хитрости

Опытные кулинары заправляют салат непосредственно перед подачей к столу. Салат при этом дольше сохраняет свой вкус и свежесть.

Волованы со свиной тушенкой и консервированными грибами

Требуется: 100 г консервированной свиной тушенки, 1/2 стакана консервированных соленых грибов, головка репчатого лука, 6 готовых волованов из слоеного теста, 5 ст. л. майонеза, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Банку свиной тушенки поставьте в емкость с водой и доведите до кипения (на водяной бане). Затем соедините тушенку с консервированными грибами, кольцами репчатого лука, майонезом и полученной массой наполните готовые волованы из теста. Выложите волованы на блюдо, полейте майонезом и украсьте веточками зелени.

Корзиночки с консервированной желированной курицей

Требуется: 400 г сдобного теста, 80 г сливочного масла, 70 г сыра, 100 г консервированной желированной курицы, 2 яйца, 1/2 ч. л. молотого мускатного ореха, 1/2 стакана сметаны, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Сдобное тесто тонко раскатайте и накройте им предварительно смазанные маслом тарталетные формочки. Затем вдавите слой раскатанного теста в формочки и обрежьте края. Куриное мясо с желе пропустите через мясорубку, смешайте с половиной приготовленного сливочного масла, яичными желтками, солью, перцем, добавьте мускатный орех и взбитые в пену белки, перемешайте и используйте для фаршировки корзиночек.

Сверху посыпьте корзиночки тертым сыром, полейте оставшимся растопленным маслом и выпекайте в духовом шкафу в течение 15—20 мин. Готовые корзиночки выньте из формочек и выложите на блюдо, украсьте зеленью, полейте сметаной и охладите.

Подсчитаем калории

Обед лучше начинать с закусок и салатов из овощей, которые повысят аппетит. Наиболее полезными для желудка и усвоения пищи являются салаты из белокочанной и краснокочанной капусты, салаты с морковью, отварной свеклой, чесноком, грецкими орехами.

Из консервированной рыбы с яйцом и зеленью

Требуется: 100 г рыбных консервов в масле, головка репчатого лука, 2 яйца, 50 г сыра, по 30 г тертых грецких орехов и

листьев зеленого салата, 5 ст. л. сметаны, черный молотый перец, зелень кинзы, фенхеля, петрушки и укропа.

Способ приготовления. Листья зеленого салата выложите на середину большого круглого блюда, на них – рыбные консервы, смешанные с тертыми яичными желтками, рубленой зеленью, перцем и сметаной. Сверху посыпьте рыбную массу тертыми грецкими орехами и тертым сыром. Края блюда украсьте кольцами яичных белков и веточками зелени.

С консервированной красной и черной икрой и кукурузой

Требуется: по 50 г красной и черной икры, 70 г консервированной кукурузы, 5 ст. л. майонеза, головка репчатого лука, 6 яиц, зелень базилика и укропа.

Способ приготовления. Яйца отварите вкрутую, разрежьте пополам и удалите из них желтки. Образовавшиеся углубления заполните икрой, выложите яйца с икрой на блюдо, рядом небольшими горками положите кукурузу, смешанную с майонезом, а также кольца лука, украсьте веточками зелени. Сверху икру посыпьте тертым желтком.

Интересные факты

В закусках многих южных стран широко используются маслины, которые стали популярными и в нашей стране. Недозрелые маслины называют оливками. Как маслины, так и оливки хороши для закуски к жирным и соленым блюдам.

Из консервированных кальмаров и зеленого горошка

Требуется: 200 г консервированных кальмаров, головка репчатого лука, 1/2 стакана консервированного зеленого горошка, 70 г сливочного масла, листья белокочанной капусты, соль, черный молотый перец, зелень укропа, кинзы и петрушки.

Способ приготовления. Консервированных кальмаров пропустите через мясорубку, посолите, поперчите, смешайте со сливочным маслом. В результате должна образоваться густая масса типа паштета. Полученным паштетом намажьте листья капусты и выложите их на блюдо, украсив горками зеленого горошка, кольцами репчатого луками и веточками зелени.

Гренки с консервированной печенью налима в томатном соусе и с консервированной красной

фасолью

Требуется: батон, 3 ст. л. растительного масла, головка чеснока, 200 г консервированной печени налима, по 100 г сливочного масла и консервированной красной фасоли, 60 г сыра, головка репчатого лука, 1/2 стакана сметаны, соль, черный молотый перец, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Батон нарежьте на ломтики любой толщины, обжарьте на растительном масле с двух сторон до появления золотистой корочки и натрите чесноком. Печень налима смешайте с консервированной фасолью, поперчите и посолите, смешайте со сметаной и намажьте полученной массой гренки. Разложите гренки на широкой тарелке или блюде, сверху посыпьте тертым сыром, украсьте кольцами репчатого лука и веточками зелени.

Рецепты от знаменитых

Известный французский писатель Франсуа Фенелон сам не был страстным охотником, однако он нередко принимал участие в подобных развлечениях, где больше всего его привлекала дичь, приготовленная в походных условиях.

Тетерев, жаренный на углях

Требуется: 1/2 кг мяса тетерева, 200 г репчатого лука, 2 ст. л. лимонного сока, по корню петрушки и сельдерея, 60 г сливочного масла, 50 г зелени укропа, соль, перец.

Способ приготовления. Мясо тетерева разрежьте на небольшие куски, немного отбейте. Лук и коренья петрушки и сельдерея мелко порубите, добавьте соль и лимонный сок. В полученный маринад поместите подготовленные куски мяса и оставьте их мариноваться на 3—4 ч. Далее кусочки маринованного мяса смажьте растопленным сливочным маслом, смешанным с солью и перцем и наденьте на вертел. Обжаривайте над горящими углями 50 мин. Готовое мясо выложите на блюдо и украсьте зеленью укропа.

Из консервированного языка с овощами и бобами

Требуется: 200 г консервированного говяжьего языка (кусочками), головка репчатого лука, по 40 г консервированных кукурузы, белой фасоли, морковки и капусты, 30 г

консервированного болгарского перца, 50 г сыра, 1/2 стакана майонеза, зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления. Консервированный язык смешайте с майонезом и кольцами репчатого лука и выложите в центральной части блюда. Рядом отдельными горками положите консервированные овощи и бобы, украсьте закуску веточками зелени и посыпьте тертым сыром.

Из консервированной печени трески в масле с бобами и солеными огурцами

Требуется: 300 г тресковой печени, 50 г консервированной кукурузы, по 40 г консервированного зеленого горошка и консервированной красной фасоли, 30 г консервированной чечевицы, 200 г соленых огурцов, 1/2 стакана майонеза, 3 ст. л. панировочных сухарей, 50 г тертого сыра, 60 г сливочного масла, черный молотый перец.

Способ приготовления. Печень трески обваляйте в панировочных сухарях и поджарьте в масле. Затем выложите на середину плоской тарелки, вокруг сформуйте ободок из кружков соленого огурца, на остальную часть тарелки выложите все бобовые, полейте их и печень майонезом, посыпьте перцем и тертым сыром.

Кулинарные хитрости

При запекании картофеля в духовке клубни можно проколоть в нескольких местах вилкой, тогда в процессе запекания кожура не будет лопаться.

С консервированной гусиной печенью и овощами

Требуется: 400 г консервированной гусиной печени, 50 г сливочного масла, по 40 г консервированных баклажанов, моркови и помидоров, 50 г консервированных огурцов, 2/3 стакана сметаны, 30 г листьев зеленого салата, черный молотый перец, зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления. Гусиную печень истолките и смешайте со сливочным маслом до образования паштетной массы, добавьте перец, мелко нарезанные соленые огурцы и рубленую зелень. Полученный паштет намажьте на листья салата и положите их в центр блюда. Края блюда украсьте кусочками консервированных овощей и веточками зелени.

Тарталетки с консервированным крабовым мясом и

овощами

Требуется: 200 г консервированного крабового мяса, по 50 г консервированной кукурузы и листьев щавеля, 5 ст. л. майонеза, головка репчатого лука, 6 корзиночек из слоеного или пресного теста, черный молотый перец, зелень мяты и укропа.

Способ приготовления. Консервированное крабовое мясо проварите на водяной бане прямо в банке, затем охладите, смешайте с кукурузой, кольцами лука и майонезом, поперчите и заполните начинкой корзиночки из теста. Сверху украсьте корзиночки зеленью и листьями щавеля и подавайте к столу.

Подсчитаем калории

Важную роль в иммунной системе играет щитовидная железа, которая ослабляется из-за недостатка йода. Йод содержится не только в цветной и белокочанной капусте, но также в редьке, моркови, ревене, картофеле, луке, яичном желтке, грибах, орехах и баклажанах, поэтому использование этих продуктов для закусок очень полезно.

С консервированными шампиньонами, огурцом и зеленым горошком

Требуется: 400 г консервированных шампиньонов, 200 г сметаны, 300 г соленых огурцов, 60 г консервированного зеленого горошка, головка репчатого лука, 60 г сыра, соль, черный молотый перец, зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления. Грибы ошпарьте кипятком, нарежьте дольками, посолите, поперчите и смешайте со сметаной, уложите на центр блюда, украшенного по краю кружками соленых огурцов и горками зеленого горошка. Украсьте сверху грибы кольцами репчатого лука и посыпьте тертым сыром. Поставьте блюдо на 1—2 ч в холодильник, а затем подавайте к столу.

Из консервированного хрена с бобовыми и с консервированными мозгами

Требуется: 80 г консервированного в уксусном растворе хрена, по 50 г консервированных кукурузы и белой фасоли, 100 г консервированных телячьих мозгов, головка репчатого лука, 5 ст. л. растительного масла, черный молотый перец, зелень укропа и петрушки.

Способ приготовления. Консервированный хрен смешайте с

кусочками мозгов и бобами, поперчите, заправьте маслом и выложите на плоскую тарелку. Украсьте закуску кольцами репчатого лука и веточками зелени, охладите.

Интересные факты

Разновидностью заливного является грузинское блюдо мужужи. Его готовят из двух компонентов: первый – свиные ножки и хвосты, второй – нежирное мясо поросенка. Эти компоненты обрабатываются отдельно друг от друга и соединяются в одно блюдо уже в готовом состоянии.

Закуски из сыра и яиц

Яйца, фаршированные орехами

Требуется: 8 яиц, по 4—6 ст. л. измельченных грецких орехов и сметаны, 2 ч. л. горчицы, соль, красный молотый перец, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. У сваренных вкрутую яиц срежьте часть белка (с тупого конца), аккуратно выньте желтки, смешайте их с толчеными жареными орехами, хорошо разотрите и посолите. Этой массой нафаршируйте яйца. На блюдо положите веточки зелени, на них фаршем вниз поставьте яйца, сверху уложите «шляпки», смажьте их смесью горчицы и сметаны и посыпьте красным перцем. Блюдо поставьте в холодильник на 1—2 ч, а затем подавайте к столу.

Яйца с зернистой икрой и салатом

Требуется: 6 яиц, 1/2 стакана зернистой икры, 6 листьев зеленого салата, 3 ст. л. майонеза, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Сваренные вкрутую и остывшие яйца обрежьте с концов и выньте из них желтки, придав форму бочонков. Каждое яйцо наполните зернистой икрой, смешанной с солью, перцем и майонезом. На круглое блюдо уложите горкой листья салата, а на них – фаршированные икрой яйца.

Кулинарные хитрости

Сваренный картофель желательно сразу же вынуть из воды, иначе его вкус ухудшится.

Заливные яйца

Требуется: 6 яиц, 40 г сливочного масла, 2 стакана мясного желе (приготовленного из бульона), 3 листа зеленого салата, головка репчатого лука, соль, черный молотый перец, зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления. В специальных яйцеобразных формочках сделайте «рубашку» из мясного желе, украсьте ее листьями зелени петрушки и веточками укропа. Положите в каждую формочку холодное яйцо, сваренное вкрутую, залейте его желе и снова охладите. При подаче выложите яйца из формочек на блюдо с зеленым салатом, а по борту блюда выпустите из

кондитерского мешка сливочное масло, между маслом и яйцами положите треугольнички, вырезанные из желе. Украсьте закуску зеленью и кольцами репчатого лука, посолите и поперчите.

Яйца с сельдью

Требуется: 5 яиц, 50 г сливочного масла, 1/2 стакана майонеза, 200 г филе соленой сельди, черный молотый перец, 30 г зеленого лука, зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления. Яйца, сваренные вкрутую, разрежьте вдоль пополам, срезав с боков белок (для устойчивости). Вынутые желтки протрите через сито, соедините со сливочным маслом и протертым филе сельди, наполните полученной массой яйца при помощи бумажной трубочки. Сверху сделайте сетку из майонеза и положите зелень.

Подсчитаем калории

Всем известно, что японцы – самая здоровая и долгоживущая нация. Не секрет также, что основным компонентом всех японских закусок является рыба. Японцы считают, что если человек за неделю потребляет менее 200 г рыбы, у него могут возникнуть серьезные проблемы со здоровьем, особенно это касается сердечно-сосудистой системы. Эту проблему можно решить, чаще включая в свое меню закуски из тушеной, печеной и маринованной рыбы.

Яйца в корзиночках, с крабами и красной икрой

Требуется: 5 яиц, 100 г крабового мяса или консервированных раковых шеек, 1/2 стакана майонеза, 4 ст. л. красной икры, 5 корзиночек из слоеного теста, соль, черный молотый перец, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Яйца отварите в «мешочек», охладите. В корзиночки из слоеного теста, наполненные кусочками крабового мяса и майонезом, положите кусочки яиц, красную икру. Посолите и поперчите. Уложите корзиночки на блюдо и украсьте их веточками зелени.

Сырная закуска с колбасой и огурцами

Требуется: по 200 г сыра, вареной колбасы и маринованных огурцов, 1/2 стакана майонеза, черный молотый перец, зелень укропа и петрушки.

Способ приготовления. Сыр натрите на мелкой терке и смешайте с майонезом и перцем. Огурцы нарежьте тонкой соломкой и смешайте с сырной массой. Колбасу нарежьте на крупные кружки, выложите ее на широкое блюдо. Каждый колбасный кружок заполните сырной массой и украсьте веточками зелени, а при желании заверните в виде рулетиков.

Интересные факты

Студень – популярная закуска русской кухни, которую готовят из телятины, говядины, свинины и прочих видов мяса. В состав классического русского студня входят вся голова (включая мозги, язык) и все четыре ноги животного.

С сыром и яйцами

Требуется: 200 г российского сыра, 3 яйца, 2 ст. л. майонеза, 2 зубчика чеснока, зелень укропа и петрушки.

Способ приготовления. Нарежьте сыр порционными кусочками в виде квадратиков или прямоугольников. Сваренные вкрутую яйца натрите на терке, посолите, смешайте с тертым чесноком и майонезом до образования однородной массы. Полученной яичной массой намажьте кусочки сыра и украсьте их веточками зелени.

Коробочки из плавленых сырков с яйцом, зеленью и изюмом

Требуется: 5—6 плавленых сырков по 60 г, 2 яйца, 4 ст. л. изюма, 3 ст. л. сметаны, черный молотый перец, зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления. Плавленые сырки освободите от упаковки и вырежите у них внутреннюю часть в виде коробочек. Срезанный сыр натрите на терке, смешайте с тертыми вареными яйцами, мелко рубленной зеленью, изюмом. Все хорошо перемешайте, поперчите и заполните полученной массой сырки. Готовые сырки подавайте в виде закуски в охлажденном виде.

Кулинарные хитрости

Для более быстрой очистки молодого картофеля его можно сначала обдать горячей водой, а затем подержать немного в холодной.

Картофель, фаршированный сыром, яйцом и рыбой

Требуется: 1/2 кг картофеля, по 100 г плавленого сыра, рыбных консервов и свежих огурцов, 2 яйца, 1 стакан майонеза, соль, черный молотый перец, 30 г зеленого лука, зелень укропа и петрушки.

Способ приготовления. Отварите картофель в «мундире», очистите и срежьте у каждой картофелины нижнюю часть – для устойчивости. Вырежите внутреннюю часть. На крупной терке натрите плавленый сыр, добавьте к нему мелко порезанные огурцы, тертые яйца, соль, перец и мелко рубленную зелень, смешайте все с майонезом и заполните полученной массой каждую картофелину. Фаршированный картофель красиво расставьте на блюде, украсьте веточками зелени и остудите.

Яйца с редисом и ветчиной

Требуется: по 200 г ветчины и редиса, 3 яйца, 1/2 стакана сметаны, 40 г сливочного масла, соль, зелень укропа.

Способ приготовления. Яйца сварите вкрутую и натрите на мелкой терке. Редис натрите на крупной терке, прибавьте рубленый укроп, смешайте с яйцами, сливочным маслом. Полученную массу намажьте на кусочки ветчины, залейте сметаной и сверните в виде рулетиков, закрепив шпагатом. Закуску выложите на блюдо и подавайте холодной.

Подсчитаем калории

Желающие избавиться от лишнего веса, а также те, кто следит за своим здоровьем, должны знать, что ужинать следует неплотно и не позднее 18.00. На ужин рекомендуется есть легкие закуски и овощные салаты, а также кефир, простоквашу, которые убивают болезнетворные микробы и отлично усваиваются организмом, не заставляя желудок работать ночью.

Запеканка с сыром и рисом

Требуется: 200 г твердого сыра, 250 мл молока, по 50 г сливочного масла и риса, соль.

Способ приготовления. Промойте рис, опустите его в кипяток и варите 20 мин, после чего откиньте на сито и промойте холодной водой. Затем положите рис снова вариться в кипящее молоко; когда молоко полностью впитается рисом, посолите. В огнеупорную чашку, смазанную маслом, положите рис рядами, пересыпая тертым сыром. Посыпьте сыром последний рисовый пласт, а сверху положите несколько кусочков масла, после чего

поставьте в духовку и запекайте. Затем блюдо охладите и подавайте в качестве закуски.

Помидоры с яйцами, фаршированные вешенками

Требуется: 3 крупных помидора, 3 яйца, 30 г сливочного масла, 1/2 стакана маринованных вешенок, соль, черный молотый перец, 1/2 лимона, зелень укропа.

Способ приготовления. У помидоров острым ножом срежьте верхнюю часть с плодоножкой, удалите сердцевину и заполните образовавшееся отверстие маринованными вешенками. Выложите помидоры на смазанную маслом сковороду, посолите, поперчите и в каждый подготовленный помидор влейте яйцо так, чтобы желток не расплывался, а остался целым. Еще раз посолите, сбрызните лимонным соком и поставьте в духовку для запекания. Запекайте до тех пор, пока яичный белок не свернется. Перед подачей помидоры охладите и посыпьте рубленым укропом. Отдельно можно подать сметанный или горчичный соус.

Интересные факты

Сибирские пельмени отличаются от остальных видов пельменей вовсе не сортом мяса, как думают многие, а тем, что после лепки их обязательно замораживают. После отваривания тесто сибирских пельменей приобретает нежную консистенцию.

Шпинат, запеченный с яйцом

Требуется: 400 г свежего шпината, 1/3 стакана молока, 3—4 яйца, 50 г сливочного масла, соль, зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления. Шпинат нарежьте и отварите в кипящей подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и дайте стечь воде, после чего переложите его на сковороду с подогретым маслом, слегка обжарьте, разровняйте на сковороде, залейте яйцами, взбитыми с молоком, и запеките в духовке. Перед подачей закуску охладите, нарежьте на порционные куски и посыпьте сверху петрушкой или укропом.

Лапшевник с яйцом

Требуется: 250 г лапши, яйцо, 1 стакан молока, по 2 ст. л. сахара и панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления. Сварите лапшу, слейте с нее воду. В другую кастрюлю влейте холодное молоко, положите свежие

яйца, сахар, соль, хорошо размешав полученную массу, влейте ее в лапшу, уложенную на смазанную маслом сковороду, посыпьте панировочными сухарями и запекайте в духовке 20—25 мин, пока не образуется корочка. Перед подачей к столу охладите, порежьте на порционные куски и полейте лапшевник растопленным маслом.

Кулинарные хитрости

Свежезамороженные овощи лучше закладывать прямо в кипящую воду, предварительно не размораживая.

Яйца в мясе

Требуется: 5 яиц, 200 г мяса, 1 ст. л. панировочных сухарей, 4 ст. л. растительного масла или 40 г жира, 3 ст. л. сметаны или майонеза, соль, черный молотый перец, зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления. 4 яйца отварите вкрутую. Мясо пропустите через мясорубку, смешайте с сырым яйцом, солью, перцем, зеленью петрушки, хорошо перемешайте и разделите приготовленную массу на лепешки. В каждую лепешку положите очищенное сваренное яйцо и защипните края, обваляйте в сухарях, обжарьте в большом количестве нагретого жира. Охладите, затем нарежьте поперек и уложите срезом вверх. Готовую закуску полейте сметаной или майонезом и подавайте к столу.

Яйца, зажаренные в тесте

Требуется: 6 яиц, 3 ст. л. муки, 4 г дрожжей, 50 г сливочного масла, по 1/2 стакана растительного масла и воды, 4 ст. л. сметаны, соль, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Просеянную муку вымесите с маслом, разведенными в теплой воде дрожжами, солью. Тесто должно иметь консистенцию сметаны. Посуду с тестом накройте салфеткой и поставьте в тепло на 2—3 ч, чтобы оно поднялось. Незадолго перед использованием введите в тесто два взбитых яичных белка. Яйца сварите вкрутую, очистите от скорлупы и разрежьте вдоль на две части. Половинки смочите в тесте и обжарьте на сильном огне во фритюре. Готовые яйца в тесте охладите, выложите на блюдо, украсьте зеленью, полейте сметаной и подавайте в качестве закуски.

Подсчитаем калории

Людям, заботящимся о своем самочувствии, полезно знать о том, что сыр и творог лучше всего усваиваются утром. Эти продукты очищают организм от шлаков, дают много энергии, полезны для печени.

Сырные бабки

Требуется: 300 г творога, 200 г твердого сыра, 2 ст. л. муки, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 1/2 стакана сметаны, соль.

Способ приготовления. Творог протрите через сито, сыр натрите на терке, смешайте, добавьте соль, размягченное масло, яйца. Если творог сухой, положите в него немного сметаны. В подготовленную творожно-сырную массу всыпьте муку и все хорошо вымесите до исчезновения комков. Сырная масса не должна быть густой. Массу разделите ложкой в виде клецек и кладите в кипящую воду. Готовые клецки уложите на смазанную жиром или маслом сковороду и запекайте в духовке. Затем выньте из духовки, охладите, полейте сметаной и подавайте к столу.

Сыр, жаренный по-чешски

Требуется: 140 г сыра, 2 яйца, по 1 ст. л. молока и пшеничной муки, по 2 ст. л. панировочных сухарей и майонеза или сметаны, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления. Сыр нарежьте ломтиками, обваляйте в панировочных сухарях, окуните в яйцо, еще раз обваляйте в сухарях. Растопите на сковороде масло, положите в кипящее масло ломтики сыра и обжарьте их. Готовый сыр выложите на тарелку, полейте сметаной и охладите.

Интересные факты

В рецептах многих салатов используется лук. Но не все знают, что для салатов наиболее подходят красный испанский и красный итальянский лук. В свежем виде эти сорта обладают приятным, нежным вкусом. Кроме того, они служат прекрасным украшением любого блюда.

Сырные лепешки

Требуется: 100 г сыра, 4 ст. л. муки, 1 стакан молока, 300 г картофеля, яйцо, соль.

Способ приготовления. Муку разведите с молоком и хорошо

размешайте, посолите и, непрерывно помешивая, варите до получения однородной густой массы, затем остудите. Отварной очищенный картофель пропустите через мясорубку, смешайте его с подготовленной массой, добавьте яйцо, тертый сыр и все перемешайте. Разделите на лепешки, обваляйте в муке и обжарьте с обеих сторон. Охладите, полейте лепешки сметаной и подавайте к столу.

Яйца, фаршированные луком

Требуется: 3 яйца, 2 головки репчатого лука, 1 стакан сметаны, 1 ч. л. горчицы, 2 ст. л. растительного масла, соль, зелень петрушки, укропа, кинзы, базилика.

Способ приготовления. Яйца отварите вкрутую, разрежьте вдоль пополам, из каждой половины выньте желтки. Спассеруйте на масле мелко нарубленный репчатый лук, добавьте часть сметаны, горчицу, соль и все тщательно перемешайте. Подготовленную массу положите в бумажную трубочку и через нее наполните каждую половину яйца. Вокруг яиц положите протертый через сито желток. Яйца украсьте кольцами лука, зеленью и полейте оставшейся сметаной.

Рецепты от знаменитых

Основатель науки физиогномики Зопир являлся, по свидетельствам современников, тонким знатоком различных блюд, приготовленных из рыбы.

Стерлядь на фльоранси

Требуется: 1/2 кг рыбы, 20 г репчатого лука, 1/3 стакана белого вина, 1 ч. л. коньяка, 100 г помидоров, 3 ст. л. молока, 1 ст. л. муки, яйцо, 80 г грибов, 1 1/2 кг муки, 850 г сливочного масла, 2 стакана воды, лимонная кислота, перец, соль.

Способ приготовления. Рыбу освободите от кожицы и разрежьте на порционные куски. Лук порубите, мелко нарежьте помидоры и обжарьте в небольшом количестве сливочного масла. Добавьте вино, коньяк, положите в смесь рыбу и поставьте на медленный огонь на 40—50 мин тушиться. Готовую рыбу выложите на большое блюдо. Обжарьте муку в небольшом количестве сливочного масла, влейте сок, образовавшийся в процессе приготовления рыбы, немного подержите на огне и процедите. Разведите соус молоком, заправьте сливочным маслом и яичным желтком.

Для фльоранси заместите пресное слоеное тесто, раскатайте его в тонкий пласт и формой вырежите небольшие полумесяцы. Выпекайте их в среднеразогретой духовке до готовности. Далее готовые фльоранси выложите на поднос или большое блюдо, сверху на каждый положите кусочек рыбы и полейте его небольшим количеством соуса. К столу подавайте сразу же после приготовления.

Яйца под овощным соусом с тертым сыром

Требуется: 6 яиц, 50 г моркови, головка репчатого лука, 100 г свежих помидоров, 200 г баклажанов, 1 стакан майонеза или сметаны, 100 г сыра, 2 ст. л. молотых орехов, 50 г сливочного масла, 1/4 ч. л. аджики, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Морковь, репчатый лук нарежьте тонкой соломкой, помидоры – дольками, баклажаны – кубиками и поджарьте овощи в сливочном масле до образования золотистой корочки. Затем выложите на сковороду с овощами вареные яйца, разрезанные пополам, залейте майонезом или сметаной, накройте крышкой и тушите на среднем огне. Готовые яйца выложите на блюдо, посолите, поперчите, смажьте аджикой, посыпьте тертым сыром и молотыми орехами, остудите.

Яйца заливные, с помидорами

Требуется: 4 яйца, 400 г свежих помидоров, 2 стакана жидкого мясного желе (из бульона), 100 г картофеля, 50 г моркови, 1/2 стакана майонеза, соль, черный молотый перец, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. В конусообразной форме сделайте «рубашку» из светлого мясного желе. Дно формы украсьте веточками зелени петрушки, укропа, положите в нее верхушки, срезанные с холодных сваренных вкрутую яиц, залейте небольшим количеством желе. На полузастывшее желе положите один ряд кружков помидоров толщиной 5 см, снова залейте желе, затем уложите слой вареных яиц, нарезанных кружками такой же толщины, снова залейте желе и т. д. Выкладывайте нарезанные кружками вареные картофель, морковь до тех пор, пока форма не будет наполнена. Последний слой залейте желе с рубленой зеленью. Заполненную форму охладите. Выложите заливное из формы на круглое блюдо, гарнируйте овощами и зеленью, полейте майонезом.

Кулинарные хитрости

Овощи, сваренные неочищенными, легче и лучше очищаются и протираются, пока они горячие.

«Птичьи гнездышки»

Требуется: 100 селедочного паштета, 3 яйца, 1 стакан маринованных шампиньонов или вешенок, 200 г свежих огурцов, 4 листа зеленого салата, головка репчатого лука.

Способ приготовления. Селедочный паштет выложите в салатницу или на тарелку, покрытую листьями зеленого салата. Поверхность паштета посыпьте смесью измельченного вареного яичного белка с мелко рубленными грибами. Окружите массу у основания бордюром из кружочков огурца. В центре паштетной массы сделайте углубление и положите в него тертый яичный желток. Украсьте блюдо кольцами репчатого лука и поставьте в холодильник на 1—2 ч, после чего подавайте к столу.

Тертый сыр с огурцами

Требуется: 200 г твердого сыра, 300 г свежих огурцов, 50 г сливочного масла или 5 ст. л. майонеза, по 30 г листьев зеленого салата и зеленого лука, зелень петрушки, укропа, кинзы, базилика.

Способ приготовления. Сыр натрите на крупной терке, смешайте с маслом или майонезом, мелко рубленной зеленью. Огурцы порежьте крупными кружками и намажьте их сырной массой, а затем выложите на блюдо с листьями салата. Закуску украсьте веточками зелени и подавайте к столу охлажденной.

Подсчитаем калории

Сметана часто используется для заправки салатов, тушения мяса, рыбы, для соусов. Однако потреблять сметану следует не более 1—3 ст. л. в день из-за большого количества жиров, содержащихся в ней.

Закуски из морепродуктов

Сельдь под маринадом

Требуется: 1 кг свежей сельди, 5 ст. л. растительного масла, 150 г моркови, 2 головки репчатого лука, 1 стакан томата-пюре, 1/4 ч. л. молотого черного перца, гвоздика, корица, лавровый лист, душистый перец-горошек, соль, уксус, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Рыбу нарежьте на порционные кусочки, посолите, поперчите и обжарьте на растительном масле до готовности.

Для маринада овощи мелко нарежьте и немного потушите в неглубокой сковороде с добавлением растительного масла. После этого введите томат-пюре и продолжайте обжаривать до тех пор, пока масло не примет окраску томата. Затем в овощи влейте воду, всыпьте соль, уксус и специи, доведите до кипения и тушите 10—15 мин. Обжаренную рыбу залейте горячим маринадом и поставьте в прохладное место на несколько часов.

Сельдь копченая

Требуется: 3—4 сельди, лавровый лист, соль, перец черный молотый, гвоздика, вишневые и можжевеловые ветки, зелень укропа и петрушки, лимон.

Способ приготовления. Тушки сельди выпотрошите и хорошо промойте большим количеством воды, натрите их снаружи и изнутри смесью соли и пряностей. После этого прижмите небольшим грузом и оставьте на 1—2 дня для засолки. Рыбу обсушите и повесьте для копчения, предварительно раздвинув бока при помощи палочек.

Коптите до готовности горячим способом сначала вишневым дымом, а затем дымом можжевельника. Подавайте рыбу холодной, в неочищенном виде, предварительно нарезав ее на порционные кусочки. Украсьте зеленью и ломтиками лимона.

Интересные факты

Понятие «закуска» сформировалось в XIX в. Однако у крестьян на Руси задолго до этого было принято утром, перед уходом в поле, съедать что-нибудь на скорую руку, то, что не требует готовки и подогрева. Обычно это была луковица с хлебом и квасом.

Фаршированная морская рыба

Требуется: 1/2 кг любой морской рыбы, лимон, 2 головки репчатого лука, 30—40 г сливочного масла, 2 яйца, по 50 г моркови и репы, соль, перец, кориандр, хмели-сунели, мускатный орех, зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления. Рыбу очистите, у головы сделайте небольшой надрез, через который тщательно ее выпотрошите. Затем удалите жабры, промойте и оботрите насухо. После этого аккуратно снимите кожу, оставив на ней нетолстый слой мякоти, и отделите мясо от костей. Мякоть пропустите через мясорубку 2 раза.

Для фарша овощи мелко нашинкуйте и поджарьте на сливочном масле до готовности. Затем пропустите их через мясорубку и соедините с филе рыбы. После чего добавьте яйца, пряности, соль и все тщательно перемешайте. Подготовленной таким образом массой начините рыбью кожу и зашейте разрез.

Рыбу уложите в специальную посуду, предварительно наколов ее в нескольких местах, залейте холодной водой и тушите до готовности. Готовую рыбу осторожно переложите на блюдо. Затем охладите и украсьте ломтиками лимона, сваренными вкрутую яйцами и рубленой зеленью.

Сельдь по-домашнему

Требуется: 1/2 кг малосольной сельди, 3 ст. л. растительного масла, по 50 г моркови, свеклы, свежих помидоров и свежих огурцов, головка репчатого лука, 2 яйца, 4—5 маслин, 30 г зеленого лука, зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления. Сельдь разделайте на филе, нарежьте его тонкими ломтиками. Для гарнира морковь и свеклу отварите, остудите и нарежьте мелкими кубиками или нашинкуйте. Огурцы, помидоры и репчатый лук измельчите. Сваренные вкрутую яйца разрежьте на 4 части.

На селедочницу или тарелку уложите горкой часть овощного гарнира. Поверх него положите нарезанную сельдь, придав ей форму целой рыбы. Вокруг сельди уложите оставшийся гарнир и все полейте растительным маслом. Украсьте порезанным зеленым луком и рубленой зеленью петрушки и укропа.

Кулинарные хитрости

Любые овощи лучше варить на умеренном огне и под крышкой, иначе у них разварится наружная часть, но внутри они останутся сырыми.

Тушеный морской окунь

Требуется: 500—600 г рыбы, лимон, 1 л воды, 3 ст. л. растительного масла, 2—3 зубчика чеснока, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Тушки морского окуня нарежьте на порционные кусочки, натрите солью и пряностями. Чеснок измельчите и также натрите им рыбу. Затем обжарьте с обеих сторон на растительном масле до образования румяной корочки.

Рыбу положите в посуду с крышкой, желательно чугунную, и залейте горячей водой, в которую предварительно выжмите сок лимона. Цедру лимона измельчите и добавьте к рыбе. Тушите на медленном огне 25—30 мин, после чего охладите. Готовые куски окуня осторожно выньте и уложите на блюдо, украсив ломтиками лимона и зеленью.

Подсчитаем калории

Закуски из мяса всегда выглядят сытно, их предпочитают многим другим закускам. Но людям пожилого возраста потребление мяса следует ограничить, поскольку это вызывает отложение солей, жиров, закупорку кровеносных сосудов, замедляет обмен веществ, что приводит к появлению и осложнению многочисленных заболеваний.

Сельдь с гарниром

Требуется: 800 г сельди, 2 стакана воды или молока, 1/2 кг картофеля, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. горчицы, 50 г маринованных грибов, 150 г малосольных огурцов, черный молотый перец.

Способ приготовления. Сельдь вымочите в воде или молоке, а затем подержите на холоде, далее разделайте на филе, нарежьте его небольшими поперечными кусочками. Картофель отварите в «мундире», очистите и нарежьте кружками.

Слой селедки положите на круглое блюдо, сверху накройте слоем картофеля и посыпьте перцем. И так несколько раз, чтобы в итоге образовалась пирамидка. Сверху полейте соусом из растительного масла с добавлением горчицы. Украсьте маринованными грибами и малосольным огурцом и подайте к столу.

Сельдь фаршированная

Требуется: 1—2 сельди, 1—2 ст. л. растительного масла, головка репчатого лука, 1/3 стакана молотых сухарей, яйцо, черный молотый перец, 2 стакана воды или молока.

Способ приготовления. Вымоченную селедку очистите и надрежьте вдоль спинки, удалите кости и внутренности. Если есть молоки, порубите их с луком и смешайте с растительным маслом. После этого добавьте черный перец, половину молотых сухарей и измельченное яйцо. Готовым фаршем начините селедку и обваляйте ее в сухарях.

Кулинарные хитрости

Курица быстрее сварится, если после 20—30-минутной варки погрузить ее в холодную воду на 2—3 мин, а затем продолжить процесс приготовления.

Селедка с яблоками и хреном

Требуется: 1 кг сельди, 120 г ржаного хлеба, 300 г яблок, 100 г хрена, 2 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Сельдь разделайте на филе, мелко порубите его и смешайте с мякишем ржаного хлеба. Яблоки очистите от кожуры и измельчите на крупной терке, введите в рыбную массу. Истолките все до однородного состояния. После этого добавьте измельченный хрен и растительное масло и вновь перемешайте. Смесь уложите на селедочное блюдо в форме рыбы, охладите и подавайте к столу.

«Острая»

Требуется: 1 кг сельди, 2 ст. л. горчицы, 5 горошин душистого перца, лавровый лист, 3 ст. л. растительного масла, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Селедку вымочите, разделайте на филе и нарежьте очень тонкими продольными пластинами. Каждый пласт намажьте горчицей, сверните в трубочку и перевяжите ниткой. После этого уложите в глиняную или стеклянную посуду, помещая между слоями лавровый лист и крупно истолченный душистый перец.

Полейте все растительным маслом. Оставьте рыбу на сутки в прохладном месте. Перед подачей к столу развяжите нитки, каждый рулетик разрежьте пополам и полейте охлажденным растительным маслом. У вас получится отличная острая закуска, хранить которую следует на холоде.

Подсчитаем калории

Пожилым людям лучше всего готовить закуски и салаты из отварной говядины и курятины и осторожнее есть закуски из свинины и баранины. Закуски, приготовленные на говяжьем бульоне, – тяжелая пища, т. к. такой бульон плохо влияет на работу сердца, поджелудочной железы и селезенки.

Винегрет «Морской»

Требуется: 300—400 г любой морской рыбы, 150 г соленых или маринованных огурцов, 100 г маринованных грибов, лимон, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, соль, черный молотый перец, 5—6 маслин, 15 г желатина, 30 г зелени петрушки и укропа.

Способ приготовления. Рыбу разделайте на филе и поджарьте его на растительном масле, остудите. Из голов, костей и кожи сварите бульон и, немного его остудив, процедите. Затем добавьте соль, уксус и желатин, предварительно разведенный в теплой воде. Вскипятите, половину отлейте и застудите в холодном месте.

Нарежьте соленые или маринованные огурцы и грибы. Лимон очистите от кожуры и измельчите. Все перемешайте и добавьте маслины без косточек. Заправьте эту смесь растительным маслом и уксусом.

На дно глубокого блюда уложите часть массы и залейте ее оставшимся теплым бульоном. Когда бульон застынет, сверху положите жареное рыбное филе и снова залейте бульоном. Так сделайте несколько раз. Заполненное блюдо вынесите на холод и застудите. Перед подачей винегрет опрокиньте на другое блюдо и украсьте желированным и нарезанным мелкими кубиками бульоном и рубленой зеленью.

Заливное «Морской шторм»

Требуется: 600 г морской рыбы, 70 г моркови, головка репчатого лука, корень петрушки, соль, 3—4 горошины душистого перца, 1/2 ст. л. сахара, 5 маслин, зелень петрушки.

Способ приготовления. Рыбу разрежьте на куски, натрите солью и оставьте до тех пор, пока соль полностью не впитается. Тем временем сварите бульон из моркови, лука, петрушки и нескольких горошин перца. Процедите и остудите его. Опустите в бульон и сварите сначала головы, а затем и всю остальную рыбу вместе с образовавшимся рассолом.

Готовые куски рыбы выньте и отделите филе. Бульон процедите и продолжайте варить до тех пор, пока он не станет немного клейким. При желании перед варкой можете добавить немного жженого сахара – в результате заливное приобретет красивый золотистый цвет.

Подготовленную рыбу уложите в глубокое овальное или круглое блюдо, залейте бульоном и, хорошо перемешав, вынесите на холод. Когда заливное застынет, выложите его на блюдо и украсьте маслинами и рубленой зеленью.

Кулинарные хитрости

Чтобы побыстрее сварить картофель, можно положить в кипящую воду 20 г маргарина.

Тельное

Требуется: 500 г рыбы (хека, окуня и др.), 100 мл нежирных сливок, головка репчатого лука, 3 ст. л. растительного масла, лимон, 200 г шампиньонов, 2 яйца, 3—4 ст. л. томатного соуса, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Рыбу разделайте на филе. Небольшую ее часть нарежьте мелкими кубиками, а оставшееся филе дважды пропустите через мясорубку. Фарш посолите, введите в него перец и сливки и взбейте лопаткой до консистенции густой сметаны.

Нарезанную кубиками рыбу посыпьте солью и перцем и припустите на растительном масле с небольшим количеством воды и мелко порезанной луковицей до готовности. Затем добавьте лимонный сок, шампиньоны, яйца и томатный соус. Перемешайте и остудите.

Из первого вида фарша – «теста» – осторожно раскатайте небольшую лепешку, предварительно смазав скалку холодной водой. Затем положите на нее начинку – второй фарш. Края защипните и скатайте в виде шара. Завяжите его в салфетку и варите в кипятке в течение 30 мин. После этого охладите и разверните. К столу подавайте с тертым хреном и горчицей.

Подсчитаем калории

Курятина – полезный диетический продукт и может использоваться в самых разных закусках, горячих и холодных. Она полезна для печени, дает много энергии.

Форшмак

Требуется: 1 стакан молока или нежирных сливок, 200 г белого хлеба или булки, 1 кг сельди, головка репчатого лука, 3 ст. л. растительного масла, 100 г молотых сухарей, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Хлеб или булку замочите в молоке или сливках. Селедку разделайте на филе и мелко порубите его, разотрите с хлебом до однородной массы. Лук мелко порежьте и обжарьте на сковороде с добавлением растительного масла. Затем прибавьте подготовленную селедку, посыпьте перцем и размешайте. После этого посыпьте сельдь сухарями и запеките в умеренно нагретой духовке.

Заливное «Морской пейзаж»

Требуется: 1 кг минтая, 15 г желатина, головка репчатого лука, 100 г моркови, соль, зелень петрушки, 2 лавровых листа, 5 горошин душистого перца.

Способ приготовления. У рыбы удалите плавники, жабры и отделите мясо от костей, нарежьте филе на куски. Хвост и кости залейте водой и поставьте варить. После закипания снимите пену и убавьте огонь, введите очищенный лук, морковь, лавровый лист, перец и соль.

Варите в течение 15 мин, после чего добавьте куски рыбы и варите еще 10 мин. Готовую рыбу выложите в глубокую керамическую посуду. Отвар процедите и введите в него предварительно замоченный в прохладной воде желатин, а затем вновь прокипятите и немного остудите.

На кусочки рыбы уложите кружочки или звездочки, вырезанные из вареной моркови, и веточки зелени, после чего залейте желатиновым раствором. Затем вынесите на холод и остудите.

Интересные факты

Одним из популярнейших сортов является лук-порей. Родиной этого растения считается Средиземноморье. О его полезных свойствах знали еще 2 тыс. лет назад египтяне. Они использовали его при лечении укусов насекомых, для облегчения кашля, улучшения пищеварения. Чтобы все эти полезные свойства проявились наиболее полно, лук-порей лучше использовать в салатах, заправляя их оливковым маслом.

Заливное «Лимонное»

Требуется: 1 кг любой морской рыбы, головка репчатого лука, 150 г моркови, 2 лимона, зелень петрушки и укропа, соль, 5 горошин черного душистого перца, 5 маслин.

Способ приготовления. Подготовленную рыбу залейте холодной водой и доведите до кипения. Снимите пену, добавьте соль, лук, морковь, перец и варите до готовности (около 20 мин).

Рыбу выньте, отвар процедите. В рыбный бульон добавьте красиво порезанную морковь, рубленую зелень и выдавите сок лимона. Куски рыбы уложите в глубокую посуду и залейте подготовленным бульоном. Вынесите в холодное место для застывания. Перед подачей к столу осторожно переложите заливное на тарелку и украсьте дольками лимона, маслинами и зеленью петрушки.

Морская рыба под томатным соусом

Требуется: 1/2 кг рыбного филе, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. пшеничной муки, головка репчатого лука, 100 г моркови, 1/2 стакана томата-пюре, соль, перец, 1/3 стакана воды, зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления. Для этого блюда используйте любую морскую рыбу, разделанную на филе. Подготовленные порции натрите солью и молотым черным перцем, обваляйте в муке и поджарьте с обеих сторон до полуготовности на растительном масле. Доводите до готовности в духовке. Готовую рыбу охладите, положите на блюдо и залейте томатным соусом, приготовленным следующим образом.

Морковь и лук мелко нашинкуйте и обжарьте. Введите томатное пюре, разведенное теплой кипяченой водой. Перемешайте и всыпьте пшеничную муку, предварительно обжаренную до светло-коричневого цвета. Еще раз хорошо перемешайте. Охладите и подавайте к столу, украсив маслинами и зеленью.

Кулинарные хитрости

Печень получится вкуснее, если перед жаркой подержать ее 2—3 ч в холодном молоке, а посолить в самом конце жарки.

Крабовая закуска

Требуется: 300 г крабовых палочек, 3 яйца, 200 г консервированной кукурузы, 50 г сыра твердых сортов, 4 ст. л. майонеза или салатной заправки.

Способ приготовления. Крабовые палочки нарежьте на небольшие кубики и смешайте их с кукурузой. Яйца отварите и мелко нашинкуйте, добавьте в салат. Заправьте салат майонезом и перемешайте. Сверху посыпьте сыром, натертым на крупной терке. Немного остудите и подавайте к столу, украсив половинками яиц.

Закуска из морской капусты

Требуется: 300 г консервированной морской капусты, 2 яйца, 200 г картофеля, 150 г соленых огурцов, лимон, 4 ст. л. майонеза, 5 маслин, зелень укропа.

Способ приготовления. Картофель и яйца отварите и нарежьте мелкими кубиками. Смешайте с консервированной морской капустой. Из половинки лимона выдавите сок и смешайте его с майонезом. Заправьте этой смесью салат и охладите его. Перед подачей к столу украсьте маслинами без косточек, дольками лимона и веточкой укропа.

Подсчитаем калории

Многие закуски готовятся с добавлением сыра. Сыр содержит необходимые для организма кальций (для костей), аминокислоты (для обмена веществ), жиры (для энергетического заряда), а также калий и магний, поддерживающие баланс обмена в организме и нервную систему.

Креветочная закуска

Требуется: 400 г замороженных или 300 г свежих креветок, 2 яйца, по 100 г листьев зеленого салата и квашеной капусты, соль, черный молотый перец, зелень петрушки, 50 г оливок, лимон, 3 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Креветок разморозьте и отварите в подсоленной и подкисленной лимонным соком воде. Немного остудите и очистите их от панциря. Не разрезая, целиком сложите креветок в блюдо. Листья салата положите туда же. Яйца отварите, разрежьте на 4 части каждое и выложите в салат.

Посолите, поперчите, добавьте квашеную капусту и заправьте салат растительным маслом. После этого хорошо перемешайте. Перед подачей к столу салат украсьте долькой лимона, оливками без косточек и зеленью петрушки.

Омары под ореховым соусом

Требуется: 400—500 г омаров, 2 стакана рыбного бульона, 50 г топленого масла, 1 стакан толченых грецких орехов, 2 головки репчатого лука, 1 ст. л. муки, 5 яиц, 6 зубчиков чеснока, 1/3 стакана винного уксуса, хмели-сунели, корица, красный молотый перец, соль, зелень кинзы и петрушки, 1/2 лимона.

Способ приготовления. Омаров сварите. Готовых омаров очистите, выложите в неглубокое блюдо и залейте ореховым соусом. Для него репчатый лук мелко нашинкуйте и обжарьте в топленом масле, добавьте муку и продолжайте жарить в течение нескольких минут, непрерывно помешивая. Затем в эту массу постепенно влейте горячий бульон и варите 10—15 мин. Ядра грецкого ореха растолките или пропустите через мясорубку, добавьте толченый чеснок, пряности, рубленую зелень кинзы, соль, яичные желтки и уксус. Полученную массу хорошо разотрите и введите в нее бульон. Все это нагрейте, но не доводите до кипения. Готовый соус охладите и залейте им омаров. Сверху украсьте дольками лимона и веточкой кинзы.

Рецепты от знаменитых

Римский полководец Сципион Африканский Старший, привыкший к походной кухне, предпочитал простую и здоровую пищу. Он с удовольствием ел все, что готовили походные повара, непременно требуя, чтобы ему давали побольше овощей.

Фаршированные яйца

Требуется: 10 яиц, по 100 г баклажанов и сладкого болгарского перца, 15 г репчатого лука, 50 г сливочного масла, 200 г сыра, 2 ст. л. томатного соуса.

Способ приготовления. Баклажаны очистите, нарежьте кружочками и обжарьте на небольшом количестве сливочного масла. Лук и сладкий перец мелко порубите и также обжарьте на сливочном масле. Сыр натрите на мелкой терке. Уложите слоями баклажаны, лук, перец в предварительно смазанную сливочным маслом сковороду. Полейте овощи томатным соусом, залейте взбитыми яйцами и посыпьте сыром. Запекайте в духовке до полной готовности. Готовое блюдо переложите на тарелку, предварительно нарезав его на небольшие ломтики. Подавайте к столу в горячем или в охлажденном виде.

Креветки в овощном маринаде

Требуется: 400 г замороженных креветок, 200 г моркови, 2 головки репчатого лука, корень петрушки или сельдерея, 1 ст. л. томатной пасты, 3 ст. л. растительного масла, 2 стакана рыбного бульона, 1/4 стакана яблочного уксуса, 1 ч. л. сахара, соль, черный молотый перец, лавровый лист, лимон.

Креветок разморозьте и отварите в подсоленной воде, добавив сок лимона. Остудите. Тем временем приготовьте маринад. Для этого половину моркови нарежьте кружочками. Остальную и корень петрушки или сельдерея нарежьте соломкой. Репчатый лук нарежьте кольцами и все это спассеруйте на растительном масле. Затем добавьте томатную пасту и жарьте еще 3 мин.

Влейте в спассерованные коренья рыбный бульон, уксус, положите специи, сахар и тушите в закрытой посуде до тех пор, пока овощи не станут мягкими. Готовый маринад остудите и залейте им вареных креветок, оставьте на 5—6 ч. К столу подавайте в охлажденном виде, предварительно украсив блюдо дольками лимона.

Кулинарные хитрости

Жареный картофель получится хрустящим, если его класть в уже горячее растительное масло или жир.

Из рыбы и тертого сыра

Требуется: 300 г любой морской рыбы, головка репчатого лука, 50 г сливочного масла, 100 г сыра твердых сортов, яйцо, 4 ст. л. майонеза.

Способ приготовления. Лук обжарьте на сливочном масле до готовности. Рыбу отварите и охладите. Отделите филе от костей и пропустите его через мясорубку. Фарш соедините с охлажденным луком, натертым на крупной терке сыром и взбитым сливочным маслом. Затем добавьте отварное рубленое яйцо, соль, майонез и хорошо перемешайте. Украсьте рубленой зеленью. Это блюдо можно использовать и как отдельную закуску, и как начинку для различных бутербродов.

Паштет «Морское дно»

Требуется: 400 г рыбы, 50 г сливочного масла, 5 ст. л. растительного масла, головка репчатого лука, яйцо, 100 г моркови, 3 ст. л. молока, черный молотый перец, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Морковь и лук мелко нарежьте,

обжарьте в подсолнечном масле до мягкости. После этого добавьте отварное рыбное филе, нарезанное тонкими брусочками, соль, черный молотый перец и обжарьте до готовности – до образования на кусочках рыбы поджаристой корочки.

Обжаренные продукты охладите и дважды пропустите через мясорубку с частой решеткой. Сливочное масло размягчите и соедините с измельченной массой. Затем введите кипяченое холодное молоко и хорошо перемешайте до густого однородного состояния. Готовый паштет сформуйте в виде батона, украсьте зеленью и рубленым яйцом.

Подсчитаем калории

В качестве украшения, а также для придания аромата и особого вкуса закуске в нее можно добавить листья базилика. Эта пряная трава обладает антисептическим и противоспазматическим действием и способствует быстрому усвоению пищи.

Из кальмаров

Требуется: 1/2 кг филе кальмаров, 2 яйца, 100 г сливочного масла или маргарина, 3 головки репчатого лука, 1 стакан растительного масла, соль, перец, зелень петрушки или укропа.

Способ приготовления. Лук нарежьте кольцами и обжарьте во фритюре. Выньте его шумовкой, дайте стечь маслу и слегка посолите. Филе кальмаров отварите, нарежьте соломкой, посолите, поперчите, смочите в яйце и обжарьте на сковороде с маргарином до готовности. Выложите на блюдо и сверху засыпьте луком. Украсьте блюдо зеленью.

Мидии с орехами

Требуется: по 400 г мидий и свежих помидоров, 30 г сливочного масла, 1/2 стакана красного сухого вина, 1 стакан грецких орехов, соль, черный молотый перец, зелень укропа.

Способ приготовления. Отварите мидий в подсоленной воде с перцем, нарежьте мелкими кусочками и положите на середину небольшой сковороды. Вокруг них разложите половинки помидоров срезом наверх. Все засыпьте тертыми орехами и залейте вином. Запеките в умеренно нагретой духовке до образования румяной корочки.

Кулинарные хитрости

Суховатое мясо перед жаркой лучше нашпиговать

маленькими кусочками сала, это легче сделать, если сало заморожено.

Угорь под соусом из хрена

Требуется: 1 кг угрей, 2 лимона, 2 ст. л. растительного масла, 100 г моркови, головка репчатого лука, лавровый лист, соль, 1 стакан воды, 150 г хрена, 1/2 стакана сухого вина.

Способ приготовления. С угря снимите кожу и нарежьте кусками. Отварите в подсоленной и подкисленной лимонным соком воде, добавив коренья. Готовую рыбу переложите на блюдо и залейте соусом из хрена. Для его приготовления очищенный и хорошо промытый корень хрена натрите на терке и залейте кипятком, затем добавьте соль и уксус. Смесь хорошо размешайте, охладите и смешайте с вином.

Холодные закуски из мясных продуктов (заливное мясо, копченое мясо, фаршированные птица и дичь, паштеты)

Паштеты

Из печени

Требуется: 1/2 кг телячьей или говяжьей печени, по 100 г шпика и сливочного масла, 50 г моркови, корень петрушки, головка репчатого лука, соль, 1 ст. л. тертого мускатного ореха, лавровый лист, 5 горошин душистого перца.

Способ приготовления. Печень нарежьте небольшими кусочками, лук, морковь и петрушку – тонкими ломтиками. Все поджарьте со шпиком до полной готовности, приправив солью, перцем, добавив лавровый лист. Очень важно не пережарить печень, иначе паштет получится не сочным. Затем удалите перец и лавровый лист, массу пропустите 1—2 раза через мясорубку, сложите в блюдо, добавьте соль, тертый мускатный орех, взбейте лопаткой, вводя постепенно сливочное масло. Приготовленный паштет переложите в стеклянную или фарфоровую посуду, охладите.

Подсчитаем калории

Закуски, слегка приправленные красным перцем, следует употреблять перед обедом для возбуждения аппетита. Лучше всего красный перец сочетать с бобами и сыром. Красный перец улучшает обмен веществ, усиливает кровообращение. Но он может усилить и воспалительный процесс, поэтому противопоказан при язвенной болезни и гастритах.

Из печени, с орехами и чесноком

Требуется: 300 г печеночного паштета (см. предыдущий рецепт), 100 г грецких орехов, 2 зубчика чеснока.

Способ приготовления. Ядра грецких орехов пропустите через мясорубку. Чеснок пропустите через пресс. Печеночный паштет соедините с орехами и чесноком, хорошо перемешайте, уложите в

салатницу, посыпав молотыми орехами.

Мясной

Требуется: 350 г жирной свинины, 250 г говядины, по 100 г печени и твердого сыра, 2 яйца, по 50 г булки и моркови, головка репчатого лука, корень петрушки, 2 ст. л. панировочных сухарей, 2 горошины черного перца, 150 г ветчины, 75 г зеленого горошка, соль, черный молотый перец, хрен.

Способ приготовления. Мясо, лук, морковь, коренья сложите в кастрюлю, залейте холодной водой так, чтобы она только покрыла мясо, и поставьте на огонь. Когда вода закипит, посолите, добавьте специи и варите на слабом огне 2—3 ч. За 15 мин до готовности положите в кастрюлю предварительно вымоченную в молоке печень. Когда печень сварится, бульон процедите и замочите в нем булку. Затем мясо, печень, булку, отварные овощи трижды пропустите через мясорубку, добавьте соль, молотый перец. Массу хорошо перемешайте, выложите в смазанную жиром и покрытую сухарями прямоугольную форму для запекания, запекайте 30—40 мин при температуре 200 °С.

Выньте паштет из формы, когда он остынет. Перед подачей нарежьте ломтиками, положите на блюдо вертикально, а между ними – свернутую в рулетики ветчину с тертым хреном и кусочки сыра, сложенные воронкой, внутрь которых насыпьте зеленый горошек.

Кулинарные хитрости

При варке белокочанной капусты неприятный запах исчезнет, если в кастрюлю положить кусочек белого хлеба.

Из кролика

Требуется: 750 г мяса кролика, 150 г жирной свинины, по 50 г шпика, моркови и булки, головка репчатого лука, корень петрушки, 2 яйца, 20 г сушеных белых грибов, лавровый лист, 2—3 горошины душистого перца, соль, черный молотый перец.

Для соуса: 1/2 стакана майонеза, яйцо, 1 ст. л. хрена.

Способ приготовления. Мясо, морковь, петрушку, лук залейте водой, приправьте солью, перцем, лавровым листом и варите на слабом огне, пока мясо не будет готово. За 20 мин до окончания варки положите к мясу сало. Мясо, сало, овощи и предварительно

замоченные в молоке булку и грибы пропустите через мясорубку, добавьте свежие яйца, посолите, поперчите и перемешайте до получения однородной массы.

Дно формы для запекания устелите полосками сала, заполните на 3/4 высоты паштетной массой и запекайте в духовке 30 мин. Готовый паштет остудите, осторожно отделите ножом от стенок формы, выложите на блюдо. Украсьте паштет звездочками из вареной моркови. К нему подавайте соус, приготовленный из майонеза, тертого хрена и рубленого вареного яйца.

Подсчитаем калории Горячие и холодные закуски можно приправить черным молотым перцем. Такие закуски лучше есть перед обедом и горячими и жидкими блюдами. Черный перец является одним из самых эффективных стимуляторов пищеварения, увеличивает выделение желудочного сока.

«Охотничий»

Требуется: по 1/2 кг зайчатины (или крольчатины) и говяжьей печени, 40 г свиного сала, 100 г моркови, 60 г зерен граната, 150 г сливочного масла, соль, черный молотый перец, зелень петрушки.

Способ приготовления. Отварное мясо зайца пропустите дважды через мясорубку, сбрызните гранатовым соком и поставьте на 30 мин в холодильник. Печень нарежьте кусочками, обжарьте на сале, пропустите через мясорубку, смешайте со сливочным маслом, зайчатиной, солью, перцем, тщательно перемешайте. Подавая паштет к праздничному столу, придайте ему форму пенечка, украсьте сливочным маслом, листиками петрушки, зернами граната. Отдельные порции можете подать в корзиночках или волованах.

Из печени, в холодце

Требуется: по 250 г свиной и говяжьей печени и жирной свинины, 1 стакан молока, 100 г сливочного масла, 2 яйца, соль, черный молотый перец, зелень петрушки.

Для бульона: по 1/2 кг говяжьей голени и телячьей ножки, головка репчатого лука, корень петрушки, лавровый лист, 2 зубчика чеснока, 4 горошины душистого перца, 30 г свеклы, соль.

Способ приготовления. Свиную и говяжью печень замочите на

ночь в молоке. Утром мясо с печенью потушите в небольшом количестве воды, приправив солью, перцем, остудите и дважды пропустите через мясорубку. Массу хорошо взбейте, добавив сливочное масло, перец. Паштетом заполните предварительно смоченные в воде формы и поставьте их в холодильник.

Говяжью голень разрежьте пополам вдоль и вместе с телячьей ножкой залейте 2 л холодной воды, поставьте на огонь. После закипания посолите, положите овощи, специи, варите на медленном огне до тех пор, пока мясо не станет отставать от костей (примерно 3—4 ч). Готовый бульон процедите и налейте на дно двух форм бо?льших размеров, чем те, в которых застывает паштет. В остывший бульон положите кружочки сваренных вкрутую яиц, рубленую зелень. После полного застывания на холодец выложите, перевернув формочки вверх дном, медальоны паштета, залейте их остывшим бульоном.

Чашку бульона закрасьте свекольным соком. Вылейте в тарелку и остудите. Перед подачей к столу формы с паштетом подержите 1 мин над паром, обведите края форм ножом и выложите паштет в холодце на плоские блюда. Цветной холодец крупно порежьте и обложите им основное блюдо.

Интересные факты

В итальянской кухне существует такая закуска, как кростини. Это поджаренные кусочки несоленого хлеба, на которые можно намазать более острую и пряную начинку: грибы, помидоры, базилик, колбасу или сыр.

Крокеты из печени

Требуется: 300 г печени, 50 г копченой грудинки, 200 г картофеля, 60 г белого хлеба, яйцо, соль, черный молотый перец.

Для панировки: по 2 ст. л. муки и толченых сухарей, яйцо, 3 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Печень отварите (3—4 мин) в небольшом количестве воды без соли, после чего вместе с копченой грудинкой пропустите через мясорубку. Прибавьте сваренный в «мундире» и очищенный картофель, хлеб, смоченный в молоке и отжатый, соль, перец и свежее яйцо. Смесь хорошо вымесите, из нее оформите крокеты, обваляйте их в муке, затем в яйце, толченых сухарях и обжарьте на сильно разогретом растительном масле. Подавайте крокеты холодными, с салатом, заправленным майонезом, дольками помидоров, солеными огурцами.

«Мясное ассорти»

Требуется: по 100 г говядины, курятины и свинины, 200 г белых грибов, 600 г мясного желе (мясной бульон с желатином), яйцо, соль, зелень петрушки.

Для гарнира: по 150 г свежих помидоров и огурцов, 150 мл соуса из хрена, зелень петрушки.

Способ приготовления. Свежие грибы отварите в подсоленной воде до готовности, остудите и нарежьте ломтиками толщиной 1/2 см. Посреди большого плоского блюда уложите дольки грибов, залейте остуженным мясным желе слоем в 1,5 см, поставьте в холодильник до полного застывания. Затем вокруг грибов разложите тонко нарезанные кусочки вареной говядины, курицы, свинины, украсьте листочками петрушки, ломтиками вареного яйца. Все залейте ровным слоем желе в два приема, остудите.

Перед подачей к столу фигурно нарежьте желе, украсьте кружочками помидоров, свежего огурца, зеленью петрушки. Отдельно подайте соус из хрена.

Кулинарные хитрости

Если при чистке мелкой рыбы на каждой сделать острым ножом несколько надрезов, то мелкие косточки после варки или жарки совсем не будут ощущаться.

Фрикадельки заливные

Требуется: 1/2 кг говядины, 2 головки репчатого лука, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 4 ст. л. воды, 400 г мясного желе, 3 ст. л. томатного соуса, соль, черный молотый перец, зелень петрушки.

Способ приготовления. Подготовленное мясо дважды пропустите через мясорубку с очищенным луком, затем разотрите с размягченным сливочным маслом. В процессе растирания добавьте свежее яйцо, воду, соль, перец. Из готовой массы сформуйте фрикадельки. Отварите их в кипящей подсоленной воде. В овальное блюдо налейте мясное желе слоем в 1,5 см, поставьте в холодильник до полного застывания. Затем в центре блюда уложите кружочки вареного яйца, вокруг – фрикадельки,

украсьте листиками петрушки и укрепите их охлажденным желе. После этого в два приема залейте фрикадельки ровным слоем желе, остудите. Перед подачей к столу заливное фигурно нарежьте, украсьте зеленью, полейте соусом.

Говядина отварная, в желе

Требуется: 600 г говядины, 20 г желатина, лимон, яйцо, 400 мл овощного бульона (из любых овощей, кроме свеклы), зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Мясо положите в кипящую воду, варите 60—80 мин. Желатин замочите в части приготовленного бульона, затем соедините с остальным бульоном, нагрейте на слабом огне, помешивая до полного растворения. Вареное мясо нарежьте кусочками, разложите в формы, украсьте кружочками вареных яиц, листочками зелени, залейте небольшим количеством желе, остудите в холодильнике. Затем залейте в два приема оставшимся желе, держите в холодильнике до подачи к столу.

Подсчитаем калории

Ароматную зелень (укроп, петрушку) можно использовать для украшения любой закуски. Зелень вызывает аппетит и придает закуске приятный аромат, вкус. О пользе укропа и петрушки долго говорить не приходится. Укроп позволяет пище легче усваиваться, способствуя выделению желудочного сока, улучшает функции кишечника и мочевого пузыря. Петрушка также улучшает пищеварение и, кроме того, восстанавливает силы, очищает внутренние органы, улучшает цвет лица.

Язык заливной

Требуется: 1 кг говяжьего языка, 50 г моркови, головка репчатого лука, яйцо, 700 мл мясного бульона, 20 г желатина, 150 мл соуса из хрена, соль, черный молотый перец, 5 горошин душистого перца, зелень петрушки.

Способ приготовления. Язык отварите с морковью, луком и специями до готовности. Горячий язык окуните в холодную воду, сразу же снимите с него кожу, нарежьте поперек ломтиками толщиной 1 см.

Для мясного желе с бульона снимите лишний жир, процедите

и введите в него предварительно замоченный желатин. Бульон разлейте в формочки слоем в 1,5 см, дайте застыть. Затем разложите сверху кусочки языка, украсьте кружочками вареного яйца и зеленью, залейте в два приема мясным желе, остудите. Отдельно подайте соус из хрена.

Студень говяжий

Требуется: 2 кг говяжьей голени, 300 г говяжьих губ, 100 г моркови, 2 головки репчатого лука, лавровый лист, 2—3 зубчика чеснока, соль, 5 горошин душистого перца.

Способ приготовления. Говяжью голень опалите, обмойте, разрубите на четыре части, затем вымочите в холодной воде 2—3 ч, после чего вымойте щеткой, обмойте еще раз и сложите в кастрюлю. Субпродукты залейте холодной водой и варите при слабом кипении 6—8 ч, несколько раз снимая жир с поверхности бульона. За 1,5 ч до конца варки положите лук и коренья, а за 30—40 мин – специи и соль.

Мясо выньте из бульона, отделите от костей, охладите, нарежьте кусочками и положите в процеженный бульон. Прокипятив, заправьте рубленым чесноком и солью, охладите, разлейте в формы и поставьте на холод. При подаче к столу студень нарежьте на куски или выньте целиком из формы и украсьте зеленью. Отдельно подайте натертый хрен с уксусом.

Кулинарные хитрости

Горячая закуска приобретет особый аромат и приятный запах, если в нее добавить немного некрепкого отвара луковой шелухи.

Свиные отбивные во фруктовом желе

Требуется: 1/2 кг свинины, 300 мл светлого фруктового сока (ананасового, апельсинового и т. п.), 20 г желатина, 8 оливок без косточек, 2 корнишона, 30 г листьев зеленого салата, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Свинину нарежьте поперек волокон, отбейте, посолите, поперчите и обжарьте до готовности. Фруктовый сок нагрейте до 70 °С, введите в него предварительно замоченный желатин, продолжайте нагревать до полного растворения желатина (не кипятите). Охлажденные отбивные разложите в порционные формы, гарнируйте оливками,

кружочками свежих или маринованных корнишонов, зеленью, залейте в два приема полузастывшим желе. Перед подачей отбивные извлеките из форм, разложите на листьях зеленого салата.

Курица в майонезе

Требуется: курица (1—1,5 кг), головка репчатого лука, 50 г моркови, корень петрушки, по 200 г свежих огурцов и картофеля, 3 яйца, 125 г консервированного зеленого горошка, 30 г листьев зеленого салата, 1/2 л майонеза, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. желатина, соль, лавровый лист, 4 горошины душистого перца.

Способ приготовления. Подготовленную к кулинарной обработке курицу залейте водой, когда закипит, добавьте лук, коренья и пряности, варите до готовности. Остудите. Желатин разведите в 1/2 стакана холодного бульона, поставьте в теплое место для набухания. Половину приготовленного майонеза выложите в миску, разотрите с сахаром.

Огурцы, вареные овощи и яйца нарежьте кубиками, добавьте горошек, перемешайте с майонезом и разложите на блюде. Остуженную курицу нарежьте порционно, осторожно удалите из нее все кости и положите куски курицы на салат. Оставшийся майонез смешайте с растворенным желатином, поставьте в холодную воду и взбейте венчиком до образования пены. Залейте массой сверху ломтики курицы, украсьте блюдо кубиками помидоров и небольшими цветками из зеленого салата. До подачи держите блюдо в холодильнике.

Подсчитаем калории

Готовую закуску часто украшают зеленью петрушки. В зелени, корнях и плодах петрушки обыкновенной содержатся эфирные масла, флавоноиды, витамины. В ее листьях витамина С в 5 раз больше, чем в лимонах и апельсинах. Плюс богатый набор витаминов В1, В2, К, РР (В3), солей железа, калия, магния, кальция, фосфора.

Филе рябчика, фаршированное, под майонезом

Требуется: 300 г рябчика, 150 г птичьей печени, по 50 г шпика и моркови, головка репчатого лука, 20 г сливочного масла, 25 г сыра, 300 мл бульона (можно куриного), 10 г желатина, 1/2 стакана майонеза, соль, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Птицу зажарьте, мясо снимите с костей и порубите, грудки оставьте целыми. Печень, шпик и овощи мелко нарежьте и потушите, 2—3 раза пропустите через мясорубку, соедините с мясом рябчика, сливочным маслом, тертым сыром, мускатным орехом, солью и хорошо взбейте.

Грудки надрежьте вдоль, заполните приготовленным фаршем, края аккуратно соедините. Приготовленное из бульона и желатина желе взбейте на льду в пену. Когда оно начнет застывать, добавьте майонез, продолжая вымешивать до образования массы однородной консистенции. Фаршированные грудки залейте майонезом и охладите. При подаче украсьте зеленью.

Кулинарные хитрости

Бульон будет прозрачным, если положить в него после закипания кусочек льда и снова довести до кипения.

Из потрохов индейки

Требуется: индейка (около 1 1/2 кг), 2 зубчика чеснока, по корню петрушки и пастернака, 50 г моркови, 15 г желатина, лимон, 2 яйца, 30 г зеленого лука, соль, черный молотый перец, зелень петрушки.

Способ приготовления. Индейку залейте холодной водой, доведите до кипения, снимая пену и лишний жир, добавьте очищенные коренья и лук в шелухе, соль, варите 45 мин. Отделите мясо от костей, бульон процедите и снова поставьте на огонь. Влейте в горячий бульон размоченный желатин, нагрейте до кипения, но не кипятите. Измельченные мясо и потроха разложите в формы, украсьте дольками лимона, вареной моркови, яиц, зеленью петрушки и лука, залейте остуженным желе, поставьте в холодильник.

Холодец из курицы, с овощами

Требуется: 400 г куриного мяса, 30 г сливочного масла, 200 г моркови, по 150 г свеклы и свежезамороженного зеленого горошка, 25 г желатина, 1/2 л белого вина, 3 ст. л. винного уксуса, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Куриное филе обжарьте со всех сторон на сливочном масле, посолите, поперчите и нарежьте крупными

кубиками. Свеклу отварите, ее и морковь нарежьте кубиками. Горошек и морковь слегка бланшируйте, а затем обдайте холодной водой. Замочите желатин.

Смешайте вино, уксус, 250 мл воды, желатин и влейте в выложенную фольгой форму так, чтобы жидкость покрыла дно. Сверху слоями уложите овощи и мясо, поливая каждый слой желе. Поставьте холодец на 2 ч в холодильник. Готовый холодец опрокиньте на блюдо и нарежьте кусочками.

Подсчитаем калории

Чеснок придает закускам специфический аромат, вкус. Но это не простая приправа, чеснок обладает противомикробным действием, повышает защитные функции организма, уменьшает содержание холестерина в крови и, главное, не имеет никаких побочных эффектов.

Поросенок традиционный

Требуется: поросенок (2-2 1/2 кг), 30 г желатина, 50 г моркови, корень петрушки, головка репчатого лука, яйцо, лимон, 1/2 стакана майонеза, 1 ст. л. хрена, соль, 5 горошин душистого перца, лавровый лист, гвоздика, зелень укропа.

Способ приготовления. Поросенка опалите, порубите на куски, отделите голову. Разрубленного поросенка залейте холодной водой, посолите, добавьте очищенные коренья и лук, варите 45 мин на слабом огне. Можете варить его и целиком в большой кастрюле или котелке, при этом позвоночную часть разрубите вдоль до мякоти. Готового поросенка выложите на салфетку, оберните ею и охладите.

Бульон от поросенка поставьте на огонь, добавьте перец горошком, лавровый лист, гвоздику, доведите до кипения. Затем введите замоченный в холодной воде желатин, помешивая, вновь доведите бульон до кипения, снимите с огня и процедите.

Охлажденного поросенка, если он сварен целиком, разрубите на порционные куски и уложите на блюдо так, чтобы между ними оставались промежутки в 1 см. Поросенка украсьте ветками зелени, дольками вареного яйца, кружочками вареной моркови или ломтиками лимона без кожуры и зерен, залейте охлажденным желе в 2—3 приема, остудите. Подавайте с хреном, майонезом.

Кулинарные хитрости

Картофель обжарится быстрее, если перед жаркой

его опустить в горячую воду.

Закуски из мяса

Мясное ассорти

Требуется: по 200 г ветчины, ростбифа, свинины, телятины, копченой курицы, свежих помидоров и огурцов, 3 ст. л. майонеза, соуса из хрена или кетчупа, 30 г листьев зеленого салата, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Свинину пожарьте, телятину отварите. Готовые продукты нарежьте тонкими ломтиками, уложите на блюдо в следующем порядке: в центре – куски курицы, вокруг – ломтики ветчины, мяса. Блюдо гарнируйте свежими овощами, яблоками, листьями зеленого салата, зеленью. Отдельно подайте кетчуп, соус из хрена, майонез.

Рулет из телятины

Требуется: 600 г телятины, 80 г черствого пшеничного хлеба, головка репчатого лука, 3 яйца, по 50 г моркови и сыра, по 100 г свежих помидоров и огурцов, соль, черный молотый перец, зелень петрушки.

Способ приготовления. Мякоть телятины пропустите через мясорубку с предварительно замоченным в молоке и отжатым ломтиком хлеба, добавьте натертую на терке или мелко нарезанную луковицу, зелень петрушки, свежее яйцо, соль и молотый черный перец. Смесь тщательно перемешайте, разложите пластом на мокрой доске.

На одну половину положите нарезанную соломкой или натертую на терке свежую морковь и яйца, сваренные вкрутую и разрезанные пополам по длине. Морковь и яйца посолите, мясо сверните в виде рулета, уложите в смазанный маслом сотейник или сковороду, полейте растопленным жиром, посыпьте тертым сыром и запеките в духовке. Готовый охлажденный рулет нарежьте ломтиками и уложите на блюдо, украсив дольками свежих помидоров, огурцов, зеленью.

Подсчитаем калории

Витамин А является одним из самых важных для организма. Он влияет на регенерацию крови, процессы

салоотделения кожи, оказывает благоприятное воздействие на пищеварительные органы, а также на зрение. Нехватка витамина А сказывается на ухудшении зрения, шелушении и сухости кожи, ломкости волос, мягкости ногтей, а также медленном заживлении ран. Чтобы обогатить пищу витамином А, используйте для закусок морковь, помидоры, бобы, фасоль, зеленый горошек, шпинат, салат, масло, сыр, творог, печень и рыбий жир.

Ростбиф

Требуется: 1 кг говядины (вырезка, филейная часть), 200 г свежих огурцов, 50 г листьев зеленого салата, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Мясо натрите солью и перцем, обжарьте в сковороде с разогретым маслом до золотистой корочки. Затем поставьте его в духовку и каждые 15 мин поливайте образовавшимся соком или бульоном. Продолжительность жарки зависит от того, какой вы желаете приготовить ростбиф – прожаренный, средний или с кровью.

Готовый ростбиф снимите со сковороды, остудите, нарежьте ломтиками и уложите на блюдо, украсив ломтиками огурцов, листьями зеленого салата.

Буженина

Требуется: 1 кг свинины (окорок), 2 головки репчатого лука, 5 зубчиков чеснока, 100 г жира для жарки, 200 г свежих или маринованных огурцов, 400 мл хлебного кваса, 1 ст. л. 3%-ного уксуса, красный молотый перец, зелень петрушки, лавровый лист, 2 веточки мяты.

Способ приготовления. Свиной окорок освободите от костей, нашпигуйте чесноком и луком, посыпьте молотым перцем, натрите солью, уложите в керамическую или эмалированную посуду, добавьте лавровый лист. Залейте мясо хлебным квасом с добавлением уксуса, положите мяту и выдержите на холоде 12 ч для маринования. Каждые 3—4 ч поворачивайте мясо с одного бока на другой, затем окорок выньте из маринада и поджарьте до готовности в духовке. Готовую буженину остудите, нарежьте ломтиками, уложите на блюдо, гарнировав кружочками свежих или маринованных огурцов, украсив зеленью.

Кулинарные хитрости

Сметана будет лучше взбиваться, если в нее добавить свежий яичный белок.

Мясные «гнезда»

Требуется: 700 г телятины, 5 яиц, 100 г белого хлеба, 1/2 стакана молока, 2 головки репчатого лука, 1 ст. л. муки, 60 г сливочного масла, 1/2 кг свежих помидоров, соль, черный молотый перец, зелень петрушки.

Способ приготовления. Мякоть телятины пропустите через мясорубку, добавьте свежее яйцо, белый хлеб (предварительно вымоченный в молоке), рубленую зелень, молотый перец и репчатый лук, натертый на терке. Фарш посолите и, тщательно вымешав, разделите на 8 равных частей, из которых мокрыми руками сделайте шарики. В каждом из них сделайте углубление и положите по половине сваренного вкрутую яйца белком вверх.

«Гнезда» уложите в сотейник и залейте соусом: в сливочном масле обжарьте муку, сварите помидоры, протрите их через сито и полученным соком разведите муку, прибавив мелко нарезанную зелень петрушки и черный перец. Посуду плотно закройте крышкой и поставьте в умеренно горячий духовой шкаф. Подавайте к столу, предварительно охладив, выложив на блюдо и украсив зеленью.

Подсчитаем калории

Витамин С отвечает за сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, за общее состояние здоровья, его недостаток приводит к быстрой утомляемости. Этот витамин содержится в картофеле, свежей и квашеной капусте, сладком перце, хрене, зелени петрушки, цитрусовых. Включение таких продуктов в состав закусок просто необходимо.

Телятина холодная

Требуется: 700 г телятины, по 100 г топленого масла и твердого сыра, 50 г моркови, корень сельдерея, головка репчатого лука, 20 г сливочного масла, 150 г консервированного зеленого горошка, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Телятину обсушите полотенцем или салфеткой, натрите солью, перцем и целым куском обжарьте в

сотейнике, добавив жир. Когда мясо обжарится до румяной корочки, добавьте морковь, сельдерей и лук, нарезанные крупной соломкой, слегка поджарьте. Затем влейте 1/2 стакана горячей воды, плотно закройте крышкой и тушите, пока вся вода не испарится. Если мясо недостаточно мягкое, снова влейте воду и тушите, повторяйте так до тех пор, пока телятина не станет совершенно мягкой.

Готовую телятину охладите и нарежьте ломтиками толщиной 1 см. Каждый ломтик с одной стороны смажьте размягченным сливочным маслом, обваляйте в тертом сыре и уложите на блюдо венком. На середину блюда положите зеленый горошек или отварную стручковую фасоль с маслом.

Рецепты от знаменитых

Великий немецкий философ Иммануил Кант, по словам современников, был ревностным приверженцем немецкой кухни. Именно поэтому он с удовольствием ел все, что могли предложить в те времена немецкие повара своим хозяевам и постояльцам.

Зельц душистый

Требуется: 600 г говяжьей ноги, 300 г голяшки, 200 г репчатого лука, корень петрушки, 2 ст. л. аджики, головка чеснока, 2 яйца, 50 г зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления. Опалите говяжью ногу, разрубите на части. Залейте водой на 2—3 ч. Затем переложите в термостойкую посуду, добавьте голяшки и залейте водой, чтобы мясо было полностью покрыто ею. Закройте крышкой, поместите на слабый огонь и варите 7—9 ч. В процессе варки обязательно снимайте с отвара пену и жир. Корень петрушки и лук мелко порубите, добавьте в варево примерно за 1 ч до окончания приготовления. Сварите яйца вкрутую. Далее бульон слейте. Мясо отделите от костей, пропустите через мясорубку и смешайте с бульоном. В полученную смесь введите аджику, соль, перец, толченый чеснок. Вареные яйца нарежьте кольцами и положите в формы. Залейте все насыщенным бульоном и поставьте в прохладное место до полного застывания. Подавайте к столу, посыпав мелко нарубленным зеленым луком.

Холодные отбивные котлеты

Требуется: 1/2 кг свиной корейки, 40 г свиного жира, 50 г красного болгарского перца, головка чеснока, 30 г зеленого лука, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Мясо нарежьте поперек волокон порциями, отбейте, натрите чесноком и оставьте на 2—3 ч. Затем посолите, поперчите, поджарьте с обеих сторон в горячем жире. Когда котлеты остынут, выложите их на блюдо, украсьте кольцами перца, рубленым зеленым луком, в каждую воткните вилочку для канапе.

Ветчина с черносливом

Требуется: 250 г ветчины, 100 г чернослива.

Способ приготовления. Чернослив распарьте, обсушите, удалите косточки. Ветчину нарежьте тонкими ломтиками, в них заверните по сливе, заколите палочками. Порции выложите на круглое блюдо и обложите черносливом.

Ветчинные рулетики с хреном

Требуется: 1/2 кг ветчины, 150 г хрена, 1 стакан сметаны, 300 г листьев зеленого салата, соль, сахар, уксус.

Способ приготовления. Ветчину нарежьте тонкими ломтиками. Хрен мелко натрите или пропустите через мясорубку, смешайте со сметаной, приправьте солью, сахаром, уксусом. Ломтики ветчины смажьте с одной стороны соусом из хрена, сверните в рулет, оберните каждый листом салата и сложите в глубокую вазу плотно один к другому. Обертывайте рулеты салатом так, чтобы один кончик рулета был полностью обернут, а второй остался открытым, и этим концом кладите кверху.

Кулинарные хитрости

Кислота замедляет процесс варки, поэтому уксус или лимонную кислоту, а также томат лучше добавлять в конце варки, когда овощи почти готовы.

Колбаса с соусом из хрена

Требуется: 1/2 кг вареной колбасы, по 2 ст. л. тертого хрена, сметаны и майонеза, 3 яйца, 200 г свежих помидоров, 30 г листьев зеленого салата, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Колбасу нарежьте ломтиками, удалив

оболочку. Приготовьте соус: желтки разотрите с майонезом, сметаной, добавьте соль, хрен, сахар. Кружочек колбасы смажьте густым и острым соусом, накройте вторым кусочком, сверху украсьте кружочками помидоров, зеленью, выложите на блюдо, покрытое листьями салата.

Говяжий рулет с колбасой

Требуется: 1/2 кг говядины, 200 г вареной колбасы, головка репчатого лука, 50 г сливочного масла, 30 г листьев зеленого салата, соль, зелень петрушки.

Для соуса: 1/2 стакана растительного масла, 1 ч. л. горчицы, уксус.

Способ приготовления. Кусок мяса надрежьте посередине и отбейте до тонкого пласта. Положите на него колбасу, очищенную от оболочки, скатайте в рулет, перевяжите ниткой. Положите рулет в гусятницу с разогретым жиром, смажьте сливочным маслом или горчицей и запекайте до готовности, периодически поливая образовавшимся соком. Готовый рулет охладите в закрытой посуде. Нарежьте тонкими ломтиками и выложите на блюдо, украсьте листьями салата, зеленью петрушки и полосками соуса. Для соуса растительное масло смешайте с горчицей, приправьте уксусом.

Кулинарные хитрости

Для сохранения свежести листового салата его можно завернуть в ткань, смоченную в уксусе.

Колбасные корзинки

Требуется: по 1/2 кг вареной колбасы и свеклы, 100 г маргарина, корень хрена, 400 г свежих яблок, 3 ст. л. растительного масла, соль, сахар, лимонная кислота, зелень петрушки.

Способ приготовления. Вареную свеклу, яблоки, хрен натрите на крупной терке, заправьте солью, сахаром, лимонной кислотой или лимонным соком, полейте растительным маслом. Колбасу нарежьте кружочками, обжарьте с одной стороны на очень горячем жире, чтобы образовалась корзинка. В каждую охлажденную корзинку положите горкой салат, посыпьте рубленой зеленью и уложите на блюдо.

Рулет из говяжьей печени

Требуется: 1/2 кг печени, 300 г свиного сала, 3 головки репчатого лука, 20 г сливочного масла, 10 г желатина, соль, черный молотый перец, зелень укропа.

Способ приготовления. Печень нарежьте тонкими и длинными брусочками, обжарьте до полной готовности в масле. Лук порубите соломкой, обжарьте в масле до золотистого цвета. Сало варите целым куском в подсоленной воде в течение 30 мин. Желатин замочите в теплой воде.

Свиное сало нарежьте тонкими ломтиками, соедините с обжаренным луком, печенью, желатином, приправьте солью, перцем. Перемешайте, заверните в целлофан, придав форму рулета, опустите в кипящую воду и варите еще 10 мин при слабом кипении. Остудите, целлофан снимите, подавайте рулет к столу, украсив веточками петрушки и «цветами» из сливочного масла.

Кулинарные хитрости

Оттаивание замороженной рыбы можно ускорить, если добавить в холодную воду немного соли.

Говяжьи рулеты с пикантной начинкой

Требуется: 400 г говяжьей вырезки, 200 г ветчины, 80 г свиного сала, 3 яйца, 2 головки репчатого лука, 3 ст. л. молока, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Яйца взбейте, добавьте молоко, соль, перец и еще раз все взбейте до пышной пены. Лук мелко порубите, обжарьте в масле до золотистого цвета, залейте приготовленной омлетной массой, жарьте под крышкой до готовности, остудите. Ветчину нарежьте тонкими ломтиками.

Омлет с луком и ветчиной заверните в тонко нарезанные, отбитые куски говядины в виде рулета, закрепите ниткой или спичкой. Рулетики обжарьте в свином жире до готовности, затем остудите, нарежьте ломтиками.

Свиное филе с зеленью

Требуется: 1 кг свиного филе, 3—4 ветки свежего розмарина, 3 зубчика чеснока, цедра 1/2 лимона, 2 ст. л. оливкового масла, головка репчатого лука, 1 стакан белого сухого вина, соль,

черный молотый перец, гвоздика.

Способ приготовления. Листочки розмарина отделите от веточек, мелко порубите, соедините с измельченным чесноком, цедрой лимона, гвоздикой, солью и перцем. Кусок филе надрежьте в нескольких местах и заполните надрезы смесью из пряностей. Затем натрите солью, перцем, покройте веточками розмарина (укрепите их нитью), смажьте маслом и положите в форму для жарки вместе с измельченным луком. Запекайте мясо 2 ч, поливая вином и выделившимся соком. Готовое мясо остудите. Удалите ветки розмарина, нитки, нарежьте ломтиками, красиво разложите на блюде.

Подсчитаем калории

Витамин D отвечает за состояние сосудов, костей, мышц, кроветворных органов и содержится в дрожжах, молоке, масле, твороге, яичном желтке, рыбе и рыбьем жире. Указанные продукты можно смело использовать для приготовления самых разных закусок.

Поросенок фаршированный

Требуется: 1 молочный поросенок, 3 яйца, 1/2 стакана сливок, 100 г шпика, 2 головки репчатого лука, корень петрушки, соль, черный молотый перец, 1/2 ч. л. тертого мускатного ореха, 20 г фисташек.

Способ приготовления. Тушку опалите, обработайте. Сделав надрез на животе, снимите целиком кожу. Обрезанное с костей мясо трижды пропустите через мясорубку. Добавив свежее яйцо, сливки, соль, мускатный орех, нарезанный кубиками шпик и фисташки, массу хорошо выбейте. Кожу поросенка разложите на влажной салфетке и заполните фаршем. Края кожи соедините и сшейте, тушку заверните в салфетку, обвяжите шпагатом, залейте холодной водой и сварите на слабом огне, добавив соль, лук и коренья. Тушку остудите в бульоне, выньте и, потуже стянув ослабевший шпагат, положите под пресс на 6 ч. Подавайте к столу с салатом, свежими огурцами.

Свинина, запеченная с черносливом

Требуется: 1/2 кг свинины, 60 г свиного жира, 150 г чернослива, 300 г ржаного хлеба, 5 ст. л. томатного соуса, 2 ст. л. тертого хрена, тмин, соль.

Способ приготовления. Мясо посолите, посыпьте тмином, обжарьте со всех сторон в горячем жире, переложите в гусятницу, туда же влейте жир после жарки, 3—4 ст. л. воды. Поставьте в духовку и запекайте, периодически поливая соком, выделяющимся из мяса. Когда мясо подрумянится и станет мягким, добавьте предварительно распаренный чернослив и тушите до готовности.

Перед подачей к столу корейку остудите, нарежьте тонкими ломтиками, выложите на продолговатое блюдо, обложите черносливом. Под каждый ломтик подложите кусочек поджаренного ржаного хлеба, полейте соусом. Отдельно подайте тертый хрен.

Кулинарные хитрости

Грибы, используемые для закусок, рекомендуется солить после тушения, чтобы они не были жесткими.

Рулет «Деликатесный»

Требуется: 300 г маринованного языка, 650 г телятины, 100 г шпика, корень петрушки, 1/2 ч. л. тертого мускатного ореха, соль, черный молотый перец, зелень укропа и петрушки.

Способ приготовления. Телятину отбейте до толщины 2 см и натрите смесью мускатного ореха, перца и соли. В нее заверните маринованный язык, отваренный до полуготовности и обернутый пластом шпика толщиной 5 см. На сало положите нарезанный дольками корень петрушки. Рулет заверните в марлю, перевяжите ниткой и варите 1—1 1/2 ч. Затем охладите, вторично перевяжите ниткой потуже и выдержите под грузом 6 ч при температуре 6—8 °С. Готовый рулет нарежьте ломтиками, уложите на блюдо и украсьте зеленью.

Баранина холодная

Требуется: 1/2 кг бараньей грудинки, по 80 г чеснока и курдючного сала, 100 г моркови, по 150 г свежих помидоров и огурцов, соль, красный молотый перец, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Баранью грудинку натрите смесью соли и чеснока, нашпигуйте дольками чеснока, посыпьте красным перцем. Положите мясо на разогретый противень с растопленным салом, запекайте в духовке 1 ч, периодически поливая соком от

жарки. Готовое мясо охладите, нарежьте ломтиками примерно по 70—80 г. Подавайте, украсив свежими овощами и зеленью.

Кулинарные хитрости

Чтобы отбить у баранины неприятный запах, ее можно опустить в свежее молоко на 1 ч, а затем смазать толченым чесноком.

Свиное филе, фаршированное фруктами

Требуется: 600 г свиного филе, 120 г свежих яблок, 80 г чернослива, 300 мл бульона, 1/2 стакана сливок, 1 ч. л. крахмала, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Свиное филе разрежьте вдоль, отбейте в тонкий пласт, положите на него распаренный чернослив, нарезанные ломтиками яблоки (без кожуры и зерен). Скатайте в рулет, перевяжите ниткой и жарьте в сильно разогретом жире. Посолите, влейте бульон с разведенным в нем крахмалом, сливки и тушите до готовности. Готовый рулет остудите в закрытой посуде, освободите от нитей, нарежьте ломтиками толщиной 1—2 см.

Кнели из говяжьей печени

Требуется: 1/2 кг говяжьей печени, 2 яйца, 3 ст. л. муки, 2 головки репчатого лука, 150 г маринованных или свежих огурцов, 5 ст. л. томатного соуса, 1 ч. л. горчицы, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Печень нарежьте небольшими кусочками, вместе с луком пропустите через мясорубку. Затем смешайте со свежими яйцами, мукой, приправьте солью и перцем. Кнельная масса должна быть умеренно густой. Жарьте печеночные оладьи в раскаленном растительном масле (выкладывайте на сковороду столовой ложкой), выкладывайте на бумажное полотенце, чтобы жир стек. Остуженные кнели выложите на блюдо. Украсьте маринованными или свежими огурцами, зеленью, отдельно подайте томатный соус-кетчуп и горчицу.

Кулинарные хитрости

Салат из белокочанной капусты можно полить сухим белым вином и хорошо перемешать, это придаст овощу сочность и пикантный вкус.

Конская колбаса домашнего приготовления

Требуется: 1 кг конины, 1 м кишок, 1/2 кг конского сала, 1 ч. л. черного молотого перца, 2 ч. л. зиры, соль.

Способ приготовления. Конину и сало нарежьте полосками длиной 10—15 см и шириной 3—4 см, посыпьте солью, перцем и зирой, перемешайте и поставьте в холодное место для маринования на 24 ч. Кишки промойте, выверните наизнанку, протрите солью, промойте сначала в холодной, а потом в горячей воде несколько раз. Один конец каждой кишки туго завяжите, с другой стороны наполняйте начинкой, следя за тем, чтобы полоски мяса и сала равномерно чередовались, затем завяжите второй конец кишки.

Положите колбасу в кастрюлю с холодной водой, посолите, варите при слабом кипении 2 ч, проколов оболочку в нескольких местах тонкой иглой или шилом. Перед подачей к столу колбасу охладите, нарежьте кружочками.

Отварные печень и курдючное сало

Требуется: 300 г курдючного сала, 600 г бараньей или говяжьей печени, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Сало и печень отварите по отдельности в подсоленной воде, охладите. После этого печень нарежьте квадратиками, ромбиками или кружками толщиной 1/2 см. Сало нарежьте кусками такой же формы, но в 2 раза меньше. При подаче на тарелку положите слой кусочков печени, на них – ломтики сала, посыпьте черным молотым перцем.

Подсчитаем калории

Ученые выяснили, что старение организма связано с недостатком в нем витамина Е, который омолаживает органы и отвечает за общее состояние здоровья. Этот витамин прибавляет жизненных сил, повышает потенцию. Сочетая полезное с приятным, следует в закуски добавлять ростки и зерна пшеницы (ржаной и пшеничный хлеб), капусту, сладкий перец, зеленый салат, земляные орехи, растительные масла (подсолнечное, соевое, кукурузное, льняное и оливковое), а также молочные продукты и яйца.

Карпаччо (итальянская закуска)

Требуется: 200 г филе говядины, 2—3 перышка зеленого лука, 100 г шампиньонов, 60 г моркови, сок лимона, 3 ст. л. оливкового масла, 50 г сыра пармезан, черный молотый перец.

Способ приготовления. Филе говядины заверните в пленку и положите на 20 мин в морозилку. Мясо нужно лишь слегка подморозить, иначе оно потеряет аромат. Нарежьте мясо острым ножом поперек волокон тонкими кусочками. Положите ломтики мяса между двумя слоями полиэтиленовой пленки. Отбейте деревянным молотком, разложите ломтики на тарелке. Сверху на мясо положите перышки зеленого лука, морковь, нарезанную соломкой, тонкие ломтики шампиньонов, поперчите. Взбейте сок лимона с оливковым маслом, полейте мясо, посыпьте тертым пармезаном.

Отварной язык

Требуется: говяжий язык (около 1 кг), 100 г моркови, по 2 корня петрушки и луковицы, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 ст. л. хрена, лавровый лист, соль, 4 горошины душистого перца, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Язык залейте холодной водой, доведите до кипения, снимите пену и варите при слабом кипении в течение 2—3 ч. За 1 ч до окончания варки добавьте морковь, лук, корень петрушки, нарезанные ломтиками, соль, специи. Готовый язык промойте холодной водой и очистите от кожицы, остудите в отваре. Перед подачей нарежьте язык тонкими ломтиками, уложите на блюдо, украсьте зеленью, зеленым горошком. Отдельно подайте тертый хрен.

Кулинарные хитрости

Грибные закуски могут иметь горьковатый привкус, если они заправлены слишком мелко нарезанным репчатым луком и стеблями петрушки.

Заяц фаршированный

Требуется: тушка зайца (около 1 1/2 кг), по 100 г ветчины и шампиньонов, по 200 г свиного сала и телятины или постной свинины, 4 яйца, по 50 г белого хлеба и молока, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Для фарша ветчину, 100 г сала, грибы, телятину (или свинину), смоченный в молоке хлеб пропустите

через мясорубку, смешайте с яичными желтками, приправьте солью и перцем, хорошо перемешайте.

Подготовленную тушку зайца натрите снаружи и изнутри солью, перцем, начините фаршем. На дно сковороды или противня уложите тонкие ломтики сала (50 г), на них – зайца, которого опять накройте ломтиками оставшегося сала, поставьте в духовку и запекайте до готовности. Готового зайца освободите от сала, остудите, при подаче нарежьте порционно.

Жареная колбаса по-крестьянски

Требуется: 1 кг свинины, 30 см свиных кишок, 200 г свиного сала, 20 г тмина, 4 зубчика чеснока, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Мякоть свинины и сало нарежьте мелкими кубиками, добавьте рубленый чеснок, тмин, соль, перец, все перемешайте. Тщательно промытую свиную кишку наполните фаршем, по краям перевяжите. Приготовленную колбасу отварите, затем жарьте в раскаленном сале до золотистой корочки. Подавайте к столу охлажденной, нарезав кусочками.

Кулинарные хитрости

Не рекомендуется длительное время держать блюда из грибов на слабом огне, чтобы подать их к столу горячими, а тем более разогревать – от этого быстро ухудшаются вкус и внешний вид блюда.

Купаты

Требуется: 1 кг свинины, 3 свиные кишки по 10 см, 2 головки репчатого лука, 3 ст. л. растительного масла, 2 зубчика чеснока, 15 г барбариса в зернах, соль, черный молотый перец, красный молотый перец, корица, гвоздика.

Способ приготовления. Свинину пропустите через мясорубку, добавьте рубленый лук, чеснок, корицу, гвоздику, барбарис, перец и соль. Полученным фаршем наполните кишки, завязав концы колбасок, придайте им форму подковы, жарьте в раскаленном масле или над углями, подавайте охлажденными.

Колбаса печеночная

Требуется: 1/2 кг свиной печени, 2 свиные кишки по 15 см, 200 г свиного сала, яйцо, 50 г белого хлеба, 30 мл молока, 2

головки репчатого лука, соль, черный молотый перец, 1/2 ч. л. тертого мускатного ореха.

Способ приготовления. Печень на несколько часов замочите в холодной воде или сыворотке. Выньте, разрежьте на куски, залейте холодной водой и варите 15—20 мин. Отваренную печень нарежьте мелкими кубиками, поджарьте со шпиком и луком, охладите и с замоченной в молоке булкой два раза пропустите через мясорубку. Полученную массу хорошо разотрите, доливая бульон, затем введите свежее яйцо, перец, мускатный орех, соль и нарезанное продолговатыми кусочками сало. Полученной массой не слишком туго начините очищенные и промытые толстые свиные кишки, концы завяжите и варите на слабом огне 15—20 мин в подсоленной воде. Готовую колбасу охладите, положите под пресс на 4—8 ч, подавайте на стол, нарезав ломтиками.

Кулинарные хитрости

Насаживать куски мяса для шашлыка на шампур надо вдоль волокон.

Холодные свиные ребрышки

Требуется: 1 кг свиных ребрышек, 2 ст. л. горчицы, соль, черный молотый перец, 1 ч. л. сушеного базилика, зелень укропа и петрушки.

Способ приготовления. С ребрышек срежьте излишек жира, удалите сухожилия, слегка отбейте, затем натрите солью, перцем, смажьте горчицей, посыпьте молотым базиликом и жарьте в духовке до готовности. Затем ребрышки охладите, подавайте с большим количеством свежей зелени.

Медальоны из печени и кабачков

Требуется: 600 г свежих кабачков, 200 г говяжьей печени, яйцо, сок 1/2 лимона, 2 ст. л. панировочных сухарей, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, соль, черный молотый перец, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Кабачки очистите, нарежьте кружочками толщиной 1 см, обжарьте в масле до золотистого цвета. Печень обмойте, очистите от пленок, нарежьте квадратиками размером 5х5 см. Панируйте в муке, обмакните во взбитое яйцо, панируйте в сухарях и быстро обжаривайте с обеих сторон в растительном масле. В процессе жарки печень посыпьте

солью, перцем, полейте лимонным соком, выложите на бумажное полотенце, дайте жиру стечь. При подаче на каждый ломтик кабачка положите кусочек печени, разложите медальоны на блюде и украсьте зеленью.

Кулинарные хитрости

К домашнему шашлыку на гарнир лучше подавать различные салаты.

Жареная баранья нога

Требуется: 1 кг бараньей ноги, 50 г курдючного сала, 4 зубчика чеснока, соль, черный молотый перец, зелень укропа и петрушки.

Способ приготовления. Кусок баранины обмойте, нашпигуйте чесноком, натрите солью и перцем, положите на предварительно разогретый противень с растопленным салом, жарьте в духовом шкафу до готовности, поливая образовавшимся соком. Готовую баранину остудите, нарежьте ломтиками, уложите на блюдо, украсьте зеленью.

Жаркое из телятины

Требуется: 1 кг телятины, 2 головки репчатого лука, 1 ст. л. растительного масла, 2 яйца, 200 г свежих помидоров, по 30 г листьев зеленого салата и зеленого лука, зелень укропа.

Для соуса: 3 ст. л. растительного масла, 1/2 ч. л. горчицы, 1 ст. л. винного уксуса, соль, красный молотый перец.

Способ приготовления. Телятину натрите солью, перцем, обжарьте в растительном масле. Репчатый лук разрежьте на 4 части, обжарьте с мясом. Влейте 250 мл воды, тушите 1 ч, остудите жаркое в оставшемся от жарки соке. Для соуса смешайте соль, перец, горчицу, уксус, растительное масло и 125 мл сока от жарки.

Нарежьте жаркое ломтиками и полейте соусом, оставьте на 1 ч пропитаться. Яйца сварите вкрутую, нарежьте, зелень порубите и вместе с яйцами посыпьте мясо. Украсьте блюдо салатными листьями и дольками помидоров.

Кулинарные хитрости

Перед маринованием мясо для шашлыка куски лучше слегка отбить, а также можно сделать насечки ножом, разрыхляя волокна и придавая им форму.

Индейка под маринадом

Требуется: 1 кг индейки, 2 головки репчатого лука, по 100 г моркови, сливочного масла и абрикосов, корень петрушки, по 150 г чернослива и свежих яблок, 250 г апельсинов (или мандаринов), 3 ст. л. айвового варенья, 1 ст. л. столового уксуса, 2 зубчика чеснока, соль, черный молотый перец, 1/4 ч. л. тертого мускатного ореха, лавровый лист, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Подготовленную индейку порубите на порции, обжарьте до золотистой корочки и сложите в посуду для тушения. Отдельно обжарьте лук, морковь, петрушку, добавьте уксус, варенье, мускатный орех, чернослив, ошпаренный кипятком, лавровый лист, немного бульона, перец, соль, прокипятите, залейте индейку и поставьте в духовку. Тушите под крышкой до готовности (около 1 ч). За 5 мин до окончания тушения положите растертый чеснок и укроп. Готовую индейку охладите, переложите на блюдо, залейте соусом, в котором она тушилась, украсьте дольками свежих яблок, абрикосов, апельсинов или мандаринов.

Кулинарные хитрости

Нарезать лук нужно непосредственно перед приготовлением шашлыка, иначе он может засохнуть. Чеснок же можно чистить заранее.

Шейка гуся фаршированная

Требуется: 2 гусиные шейки, по 50 г гусиной печени и гусиного жира, головка репчатого лука, яйцо, 150 г свежих помидоров, 3 ст. л. муки, соль, черный молотый перец, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Шейки гуся опалите на огне, аккуратно снимите кожу, чтобы она не порвалась, заполните фаршем. Готовьте его следующим образом: печень и яйца отварите, мелко изрубите, добавьте поджаренную на гусином жире пшеничную муку и репчатый лук, перец, соль, немного холодного бульона. Все это хорошо взбейте и полученной массой заполните шейки. После этого шейки зашейте, отварите в бульоне и дайте остыть. Затем удалите нитки, нарежьте шейки

кружочками и уложите в тарелку, украсив красными помидорами и зеленью.

Курица, фаршированная по-азиатски

Требуется: курица (около 1 кг), 300 г баранины, 70 г риса, 20 г изюма, 2 яйца, 1/2 стакана молока, 3 головки репчатого лука, 30 г сливочного масла, по 150 г свежих помидоров и огурцов, соль, корица, черный молотый перец, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. У подготовленной к кулинарной обработке курицы надрежьте кожу вдоль спины и снимите ее с костей вместе с мякотью. Оставшееся на костях мясо также срежьте и с мякотью баранины пропустите через мясорубку. Добавьте сваренный до полуготовности рис, мелко нарезанный и обжаренный в сливочном масле репчатый лук, промытый изюм, взбитые с молоком яйца, заправьте солью, перцем, корицей, хорошо перемешайте.

Полученным фаршем заполните снятую с костей кожу, перевяжите шпагатом, залейте горячей подсоленной водой или бульоном и варите на слабом огне до готовности. Готовую курицу охладите в бульоне, удалите шпагат, перед подачей нарежьте ломтиками и подавайте, украсив зеленью и свежими огурцами, помидорами.

Подсчитаем калории

За безупречную работу желудочно-кишечных органов, обновление тканей и крови отвечает витамин К. Им богаты капуста, морковь, лук-порей, тыква, помидоры, зеленый горошек, шпинат, фасоль, салат, петрушка, молоко, яйца, печень. С этими продуктами можно приготовить массу сытных салатов и закусок.

Сациви из птицы

Требуется: 1 кг птицы (курицы, индейки), 300 г очищенных грецких орехов, 40 г сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 3 ст. л. муки, 4 зубчика чеснока, 2 ст. л. винного уксуса, 1 стручок красного жгучего перца, соль, зелень кинзы, хмели-сунели, шафран.

Способ приготовления. Обработанную птицу варите в подсоленной воде до полуготовности, затем извлеките из

бульона, смажьте сливочным маслом и обжарьте в духовом шкафу до готовности, тушку готовой птицы порубите на порции. Для соуса мелко нарубленный лук спассеруйте на сливочном масле, добавьте муку и постепенно разведите бульоном, приправьте уксусом, солью, рубленой зеленью, толченым чесноком и всыпьте хмели-сунели. В полученном соусе проварите птицу в течение 5—10 мин, после чего введите толченые со стручковым красным перцем орехи, разведенные настоем шафрана и бульоном, и снимите сациви с огня. Подавайте как холодную закуску.

Кулинарные хитрости

Если при жарке на шампурах мясо уже подрумянилось, а внутри еще остается сырым, его можно прикрыть пергаментной бумагой или фольгой.

Галантин из курицы

Требуется: 1 курица не менее 1 кг, 6 яиц, 30 г сливочного масла, по 50 г шпината, измельченного грецкого ореха и моркови, 100 г говяжьей печени, корень петрушки, головка репчатого лука, 200 г свежих помидоров, соль, черный молотый перец, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Шпинат нарежьте полосками шириной 1 см, опустите в кипяток на 1 мин, откиньте на дуршлаг, когда жидкость стечет, измельчите в пюре. Смешайте 4 яйца, молоко и пюре из шпината, посолите, взбейте миксером в пышную массу и жарьте на разогретой сковороде под крышкой до готовности. Готовый омлет остудите, измельчите, массу разделите на две части.

У подготовленной курицы отрубите голову и ножки, сделайте продольный разрез по хребту, осторожно, чтобы не порвать, снимите кожу. Аккуратно отделите от костей филе. Куриное филе пропустите дважды через мясорубку, посолите, поперчите, остудите и разделите на 4 равные по весу части. Говяжью печень пропустите через мясорубку, приправьте солью и перцем. Измельченные грецкие орехи смешайте с сырым желтком.

Куриную кожу промойте, положите на стол и наполните слоями фарша в следующей последовательности: первый слой толщиной 1—1,5 см – куриный фарш, второй – омлет со шпинатом, третий слой толщиной 1 см – куриный фарш, четвертый – тертые грецкие орехи в смеси с яичным желтком, пятый – куриный фарш, шестой – паштетная масса из говяжьей печени, седьмой – омлет со шпинатом, последний слой – куриный

фарш.

Далее кожу соедините, зашейте ниткой, заверните в салфетку или целлофан, перевяжите шпагатом и положите в кастрюлю. Добавьте ароматические коренья, специи, залейте водой и варите при слабом кипении 2 ч.

Готовый галантин охладите в бульоне, снимите шпагат и целлофан, нарежьте на куски толщиной 1,5 см, уложите на блюдо, украсьте дольками вареных яиц, помидорами, зеленью.

Кулинарные хитрости

Только при медленном кипении бульон получается ароматным и вкусным.

Рулет из индейки, с курагой

Требуется: 1 кг филе индейки, 200 г кураги, 125 мл мадеры или сухого красного вина, 30 г сливочного масла, 20 г листиков свежего тимьяна, 2 ч. л. горчицы, 400 мл куриного бульона, соль, черный молотый перец, кайеннский перец.

Способ приготовления. Курагу замочите на 30 мин в вине. Растопите масло, положите в него листики тимьяна, посолите, поперчите. Филе птицы разложите в виде пласта, смажьте горчицей, сверху полейте растопленным маслом, посыпьте кайеннским перцем, положите курагу (вино, в котором она была замочена, сохраните). Сверните из мяса рулет, обвяжите его нитью, обжарьте в топленом масле, добавьте бульон, вино от вымачивания кураги, тушите под крышкой в течение 1 1/2 ч.

Цыпленок в кислом молоке

Требуется: 600 г цыплят, 800 г шпината, по 400 г репчатого лука и кефира, головка чеснока, 4 яйца, по 40 г топленого масла, зелени кинзы, укропа и петрушки, корица, соль.

Способ приготовления. Цыплят варите в подсоленной воде до готовности, затем откиньте на дуршлаг, мясо отделите от костей. Мясо мелко нарежьте, соедините с рубленой зеленью. Мелко нашинкованный лук спассеруйте в масле, смешайте с измельченным шпинатом, вновь слегка потушите. Овощи залейте взбитыми яйцами, хорошо перемешайте и прогрейте на огне до свертывания яиц. Затем готовую массу остудите, разделите на две части. Одну часть выложите на блюдо, на нее положите куски цыпленка, сверху покройте второй половиной овощей. Все вместе

залейте кислым молоком (кефиром, простоквашей), посыпьте корицей, подавайте через 30 мин.

Кулинарные хитрости

Бульон теряет специфический вкус и аромат, если в него положить слишком много овощей.

Цыплята, жаренные на шампурах

Требуется: 1 кг цыплят, 4 ст. л. муки, 2 яйца, 2 ст. л. панировочных сухарей, 60 г топленого масла, 30 г листьев зеленого салата, соль, черный молотый перец, хмели-сунели.

Способ приготовления. Подготовьте тушки цыплят, натрите их солью, перцем, хмели-сунели. Приготовьте фарш из поджаренной на масле муки и взбитых яиц, перемешанных с панировочными сухарями. Начините фаршем цыплят, нанижите их на шампур. Положите на смазанный маслом противень и жарьте в духовке 30 мин. Готовых цыплят остудите, снимите с шампура, подавайте на листьях зеленого салата.

Фаршированные перепела

Требуется: 1 кг перепелов, 100 г моркови, по 300 г баранины, репчатого лука и бульона (овощного, куриного или мясного), яйцо, соль, черный молотый перец, зелень петрушки, укропа, мяты, эстрагона.

Способ приготовления. Из мякоти баранины, лука, соли, сырого яйца приготовьте фарш. Тушки перепелов натрите солью, перцем, начините фаршем из баранины, уложите в сотейник, залейте горячим бульоном, добавьте нарубленную соломкой морковь, зелень мяты, эстрагона и тушите 30 мин под крышкой. Готовых перепелов остудите в соусе, подавайте, уложив на блюдо, украсив зеленью укропа и петрушки.

Кулинарные хитрости

Овощи становятся значительно мягче и приятнее на вкус, если при варке к ним добавить пару кусочков сахара.

Гусиные потроха с черносливом

Требуется: 1/2 кг гусиных потрохов, 50 г моркови, корень

петрушки, лук-порей, головка репчатого лука, по 1 ст. л. уксуса и муки, 1 1/4 стакана чернослива, соль, черный молотый перец, гвоздика, лавровый лист, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Потроха отварите в подсоленной воде с кореньями и специями, откиньте на дуршлаг. Чернослив распарьте, удалите косточки. Отвар чернослива смешайте с бульоном от варки потрохов, процедите, добавьте уксус, муку, толченую гвоздику, размешайте, вскипятите и остудите. Потроха и чернослив выложите на блюдо, залейте соусом, украсьте зеленью.

Утка жареная

Требуется: 1 1/2 кг утки, 1/2 стакана белого сухого вина, 200 г свежих яблок или квашеной капусты, лимон, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Подготовленную тушку утки натрите снаружи и изнутри смесью соли, перца и сока лимона, поставьте на 2 ч в холодильник для маринования. Затем тушку начините дольками яблок (без семян) или квашеной капустой, зашейте отверстия ниткой и положите на противень спинкой вниз, подлейте вино и жарьте в духовке при температуре 180—200 °С.

Во время жарки (1,5—2,5 ч) утку обязательно переворачивайте, почаще поливайте образовавшимся соком, если нужно, добавляйте горячую воду или вино. Жареную птицу охладите, разрубите на порционные куски, уложите на блюдо в виде целой птицы, подавайте с гарниром из начинки (яблок, капусты).

Кулинарные хитрости

Овощи для салатов требуется варить в кожуре и под крышкой: в этом случае в продуктах сохраняется больше витаминов.

Глава 5. Горячие закуски

Овощные

Из тушеной цветной капусты

Требуется: 2 кг цветной капусты, 100 г сливочного масла, 2 ст. л. лимонного сока, 1/2 стакана майонеза, соль, черный молотый перец, 1/2 ч. л. тертого мускатного ореха, зелень петрушки, кинзы, укропа.

Способ приготовления. Цветную капусту нарежьте соломкой или кубиками, посыпьте солью, перцем, мускатным орехом, положите на сковороду, смазанную маслом, сбрызните лимонным соком или уксусом, закройте крышкой и жарьте до образования золотистой корочки. Затем залейте капусту майонезом и тушите на медленном огне 15—20 мин. Готовую капусту выложите на красивое блюдо и украсьте веточками ароматной зелени.

Из картофельных котлет

Требуется: 1/2 кг картофеля, 2 яйца, 1/2 стакана подсолнечного масла, 2—3 головки репчатого лука, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. панировочных сухарей, 150 г соленых огурцов, 5 ст. л. консервированного зеленого горошка, соль, черный молотый перец, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. В картофельное пюре добавьте свежее яйцо, масло, хорошо вымесите и сформуйте шарики, обваляйте их в муке. Обмакните шарики во взбитое яйцо, обваляйте в сухарях и обжарьте в масле. Перед формовкой котлетки можно нафаршировать рублеными вареными яйцами, смешанными с поджаренным луком. Подавайте картофельные котлеты на блюде, украсьте их кружками соленых огурцов, зеленым горошком и веточками зелени.

Кулинарные хитрости

Не рекомендуется варить разные овощи вместе, т. к. они теряют свой вкус и цвет.

«Свекольные кораблики»

Требуется: по 800 г свеклы и свежих яблок, 3 ст. л. изюма, 80 г сливочного масла, 1/2 стакана сметаны, сахар, корица, гвоздика, листья базилика, мяты.

Способ приготовления. Свеклу сварите в кожуре, очистите и

разрежьте каждую на 4 части. При помощи ножа вырежите внутренности долек. Вырезанную свеклу измельчите, смешайте с тертыми яблоками и изюмом, сахаром и специями. Заполните получившейся смесью выемки в свекле. «Кораблики» выложите на противень с растопленным сливочным маслом, сбрызните сметаной и слегка поджарьте в микроволновой печи. Готовую свеклу выложите на красивую тарелку, украсьте листьями ароматной зелени и полейте сметаной.

Помидоры с чесноком

Требуется: 600 г свежих помидоров, 3—4 зубчика чеснока, 1/2 стакана майонеза, 60 г сливочного масла, соль, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Помидоры разрежьте пополам, освободите от семенной части, смешайте ее с майонезом, тертым чесноком, солью. Полученной массой заполните внутреннюю часть помидоров. Выложите фаршированные помидоры на противень, смазанный маслом, и запекайте их в духовке 10—15 мин, после чего уложите на блюдо и украсьте зеленью.

Кулинарные хитрости

При варке старого мяса можно добавить 1 ч. л. уксуса, тогда оно станет вкуснее и быстрее сварится.

Фаршированные баклажаны

Требуется: 1 кг баклажанов, 250 г свежих помидоров, 2 головки репчатого лука, 1/2 стакана растительного масла, 200 г сладкого болгарского перца, 5 ст. л. сметаны или майонеза, 3 зубчика чеснока, соль, черный молотый перец, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Баклажаны очистите, разрежьте вдоль и ложкой с острыми краями выньте сердцевину с семенами. Помидоры нарежьте маленькими кусочками, смешайте с нарезанным соломкой болгарским перцем, рубленым репчатым луком, посолите, поперчите, добавьте тертый чеснок, тщательно перемешайте и полученной массой начините приготовленные баклажаны.

Масло растопите на сковороде и выложите на нее баклажаны, полейте их майонезом и запекайте в духовом шкафу до готовности. Запеченные баклажаны выложите на блюдо, украсьте зеленью, дольками свежих помидоров и болгарского перца.

Фаршированный перец

Требуется: 600 г сладкого болгарского перца, по 100 г моркови и сельдерея, по 200 г цветной капусты и соленых огурцов, луковица, 300 г свежих помидоров, 1/2 стакана растительного масла, соль, черный молотый перец, зелень петрушки, укропа, кинзы.

Способ приготовления. Срежьте «попки» у перцев, выньте чайной ложкой сердцевину и семена. Нашинкуйте лук, измельчите сельдерей, цветную капусту, соленые огурцы и морковь. Масло подогрейте на сковороде и поджарьте на нем измельченные овощи. Прибавьте очищенные от кожицы и нарезанные маленькими дольками помидоры, накройте крышкой и тушите до готовности. Полученную овощную массу откиньте на мелкое сито и дайте стечь соку, затем начините ею перцы, накройте отрезанными «попками», положите в неглубокую кастрюлю, залейте процеженным соком и запекайте в духовке или микроволновой печи 15—20 мин.

Готовые фаршированные перцы выложите на красивое блюдо, украсьте зеленью и подавайте в качестве закуски.

Подсчитаем калории

Важную роль в поддержании здоровья играют витамины группы В. Витамин В1 влияет на общее состояние, психику. Он содержится в пшенице, отрубях, гречке, овсяных хлопьях, ржаном хлебе, фасоли, горохе, сое, баранине. Эти же продукты богаты витамином В2, полезным для крови, кожи, слизистой оболочки. Витамин В6 играет важную роль в обмене веществ и сконцентрирован в капусте, моркови, тыкве, подсолнухе, рыбе и свинине. А вот витамин В12 содержится в молочных продуктах и необходим при анемии и в период лечения антибиотиками.

Из вареной фасоли с чесноком

Требуется: по 200 г красной и белой фасоли, 3 зубчика чеснока, сок 1/2 лимона, 4 ст. л. майонеза, 80 г сливочного масла или маргарина, соль, черный молотый перец, гвоздика, зелень укропа, петрушки, кинзы.

Способ приготовления. Красную и белую фасоль замочите на 4 ч в холодной воде, после чего отварите в подсоленной воде до мягкости. Откиньте фасоль на дуршлаг, слейте сок и смешайте ее с тертым чесноком, рубленой зеленью, посыпьте специями и

слегка поджарьте на сковороде с растопленным маслом или маргарином, полейте майонезом и тушите под крышкой 10—15 мин. При подаче переложите фасоль в салатник, полейте образовавшимся соусом и украсьте зеленью.

Овощная запеканка

Требуется: 200 г картофеля, 50 г моркови, 300 г свеклы, по 100 г консервированного зеленого горошка и сливочного масла, 4 яйца, 1 стакан молока, 2 ст. л. панировочных сухарей, соль, черный молотый перец, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Овощи сварите в подсоленной воде до мягкости, очистите от кожуры и мелко нарежьте или натрите на крупной терке. Зеленый горошек растолките, смешайте с овощами, добавьте смесь из яичного желтка и молока. Массу выложите в смазанную жиром форму, переложите кусочками масла, посыпьте панировочными сухарями и запекайте в умеренно горячей духовке в течение 20 мин. Горячую запеканку переложите на блюдо, порежьте на порционные кусочки, полейте растопленным сливочным маслом и украсьте зеленью и зеленым горошком.

Кулинарные хитрости

При жарке мяса в духовке его поливают горячей водой или бульоном, холодная вода делает мясо жестким.

Овощное рагу с бобами

Требуется: по 200 г картофеля и болгарского перца, 1/2 кг тыквы, 300 г артишоков, по 100 г моркови и муки, 2 головки репчатого лука, по 30 г зеленого горошка и зеленых бобов, 50 г фасоли, 150 г сливочного масла, лимон, соль, черный молотый перец, гвоздика, зелень кинзы, фенхеля, петрушки, укропа.

Способ приготовления. Овощи очистите от кожуры. Перец, картофель, тыкву нарежьте кубиками. Мелко порубите зелень, очистите и нарежьте кубиками стебли дикого артишока. Лук пошинкуйте, морковь натрите на терке и спассеруйте их на сливочном масле, затем посолите, поперчите. Положите в соус овощи, рубленую зелень, предварительно замоченные на 2—3 ч бобы, фасоль, зеленый горох и тушите под закрытой крышкой на слабом огне 20—30 мин. Поливайте овощи время от времени горячей водой. Когда рагу будет готово, полейте его лимонным соком и подавайте в качестве закуски.

Свекольная икра с грибами

Требуется: 600 г свеклы, 50 г моркови, 40 г сушеных грибов или свежих шампиньонов (вешенок), 2 головки репчатого лука, по 4 ст. л. растительного масла и майонеза, соль, черный молотый перец, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Свеклу отварите до готовности, мелко порубите и обжарьте на растительном масле. Предварительно замоченные на 1 ч сушеные грибы (или свежие шампиньоны, или вешенки), порежьте и добавьте к свекле с кольцами репчатого лука и тертой морковью. Приправьте икру солью, перцем, майонезом, украсьте зеленью и подавайте горячей в качестве закуски.

Кулинарные хитрости

Мясо лучше жарить на хорошо разогретой сковороде, тогда сок не будет сильно вытекать.

Овощные котлеты

Требуется: 700 г сладкого болгарского перца, 400 г свежих помидоров, головка репчатого лука, 50 г моркови, яйцо, 2 стакана муки, 3 ст. л. растительного масла, 1/2 стакана панировочных сухарей, соль, черный молотый перец, зелень базилика, петрушки.

Способ приготовления. Болгарский перец очистите от семян. Перец и помидоры разрежьте пополам, положите на смазанный маслом противень и запекайте в духовке или в микроволновой печи. Затем мелко порежьте запеченные овощи, посолите и поперчите, добавьте нашинкованный лук, тертую морковь, яйцо и обваляйте в смеси муки и панировочных сухарей. Сформуйте котлеты и жарьте их в разогретом растительном масле до образования золотистой корочки. Готовые котлетки переложите на блюдо, украсьте зеленью и подавайте горячими.

Капуста, запеченная с яблоками

Требуется: 700 г белокочанной капусты, 1/2 кг свежих яблок, 1/2 стакана воды, 2 ст. л. муки, 1 ст. л. панировочных сухарей, 4 ст. л. растительного масла, лимон, зелень базилика, листики мяты.

Способ приготовления. Капусту освободите от жестких верхних листьев и кочерыжки, нашинкуйте тонкой соломкой, добавьте сливочное масло и немного воды. Закройте крышкой и

тушите, периодически помешивая. В конце тушения введите очищенные от кожицы и семян нашинкованные яблоки, растительное масло. Муку взбейте с водой, посолите и вылейте массу в капусту, после чего тщательно перемешайте. Подготовленную капусту положите в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Запекайте в духовом шкафу до тех пор, пока капуста не подрумянится. Готовую закуску переложите на блюдо, порежьте, украсьте веточками мяты и кружками лимона.

Кулинарные хитрости

Жесткое мясо станет нежным и мягким, если его на некоторое время натереть со всех сторон сухой горчицей, а затем вымыть в холодной воде.

Свекольная закуска

Требуется: 800 г свеклы, головка репчатого лука, по 50 г моркови и фасоли, 5 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. молотых орехов, 1/2 стакана сметаны, 2 ч. л. муки, соль, черный молотый перец, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Свеклу порежьте средними дольками, положите на сковороду, смазанную маслом, и запекайте в духовке или в микроволновой печи 20 мин. Испеченную свеклу очистите от кожицы, мелко порубите, посолите, поперчите и поджарьте со спассерованными луком и тертой морковью, помешивая. Затем полейте сметаной, посыпьте орехами и тушите на слабом огне под крышкой. Готовую свеклу переложите в глубокую тарелку или на блюдо, украсьте зеленью и подавайте к столу в качестве закуски.

Овощной омлет

Требуется: по 200 г свежих помидоров, картофеля и соленых огурцов, по 50 г моркови и болгарского перца, головка репчатого лука, 1/3 стакана молока, 2 яйца, 40 г сливочного масла, 3 ст. л. кетчупа или томатной пасты, соль, черный молотый перец, зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления. Помидоры нарежьте дольками, морковь натрите на терке, болгарский перец порежьте соломкой, отварной картофель натрите на терке, лук нашинкуйте. Подготовленные овощи перемешайте и поджарьте на сливочном масле. Молоко смешайте с яйцами, солью и перцем и залейте полученной массой жареные овощи, накройте крышкой и тушите

до готовности. Переложите готовый овощной омлет на блюдо, порежьте на кусочки, посыпьте рубленой зеленью и полейте кетчупом.

Кулинарные хитрости

Чтобы придать заячьему мясу мягкость, его можно вымочить в холодной воде с уксусом.

Из сыра и яиц

Яйца с сыром

Требуется: 5 яиц, 50 г копченого сала, по 200 г сыра и свежих помидоров, 40 г сливочного масла, 20 г зеленого лука, соль.

Способ приготовления. Разогрейте масло, уложите на дно тоненькие кусочки копченого сала, разбейте яйца и сделайте в них маленькие дырочки. В эти приготовленные углубления насыпьте тертый сыр. Яичницу посолите и украсьте ломтиками помидоров и зеленым луком. Затем поставьте в горячую духовку на 5 мин.

Омлет с сыром

Требуется: 5 яиц, 40 г шпика, сливочного масла или маргарина, 200 г сыра, соль.

Способ приготовления. Яйца взбейте вилкой так, чтобы на поверхности появился легкий налет пены. Раскаленную сковороду смажьте шпиком или растопите на нем сливочное масло, вылейте взбитые яйца (сковороду несколько раз встряхните, чтобы омлет не подгорел). Готовый омлет посыпьте тертым сыром.

Кулинарные хитрости

Печень будет намного вкуснее, если перед обжариванием опустить ее на 1 мин в кипящую воду, а затем обмыть холодной водой и дать подсохнуть.

Десерт из сыра

Требуется: 150 г сыра, 100 г свежих яблок, 2 яйца, 70 г миндаля, 2 ст. л. майонеза, 1 ч. л. лимонного сока, соль.

Способ приготовления. Яйца отварите и покрошите, нарежьте тонкими ломтиками сыр и очищенные яблоки, все перемешайте. Добавьте миндаль, майонез и лимонный сок, посолите. К этому блюду подайте поджаренные кусочки хлеба.

Сырные шарики

Требуется: 5 яиц, 200 г тертого сыра, 1 ст. л. муки, 40 г жира, соль, черный молотый перец, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Белки посолите и взбейте, прибавьте

тертый сыр. Полученную густую массу поперчите. Сформуйте небольшие шарики, обваляйте их в муке и обжарьте в кипящем жире. Когда сырные шарики увеличатся в объеме вдвое, выньте, обсушите и подайте горячими на блюде, посыпав большим количеством рубленой зелени.

Гренки с сыром

Требуется: 250 г пшеничного хлеба, 100 г сыра, яйцо, 200 г свежих яблок, 40 г сливочного масла, 1 ст. л. измельченных грецких орехов.

Способ приготовления. Яйцо хорошо взбейте. Пшеничный хлеб нарежьте ломтиками, придайте им желаемую форму, обваляйте в яйце и обжарьте в масле. Сыр и очищенные яблоки мелко порубите, добавьте орехи, все перемешайте и эту массу нанесите на гренки.

Кулинарные хитрости

Для определения готовности блюда можно острой палочкой сделать прокол в самом толстом месте куска – у готового мяса выделится прозрачный сок без примеси крови.

Котлеты морковные с сыром

Требуется: 1 кг моркови, по 1/2 стакана манной крупы и сухарей, 20—40 г сливочного масла, 1/2 л молока, 6 яиц, 150 г сыра, 1 ч. л. сахара, соль.

Способ приготовления. Морковь тонко нарежьте ломтиками или соломкой, залейте горячим молоком, добавьте масло, сахар, соль. Накройте крышкой и тушите до готовности на среднем огне. Когда морковь будет готова, всыпьте манную крупу и тертый сыр и, помешивая, варите на слабом огне 8—10 мин. Затем яичные желтки хорошо помешайте и охладите. Из охлажденной массы приготовьте котлеты, смочите в яйце, обваляйте в сухарях и обжарьте с обеих сторон. Готовое блюдо подайте к столу со сметаной или молочным соусом.

Яйца фаршированные

Требуется: 2 яйца, 1 головка репчатого лука, 100 г копченого сыра, 20 г сливочного масла, 2 ст. л. сметаны, горчица.

Способ приготовления. Сварите яйца вкрутую, разрежьте вдоль на две части и выньте желтки. Половинку головки лука

мелко нашинкуйте, обжарьте на сливочном масле до готовности. С яичными желтками смешайте сметану, масло, горчицу, тертый сыр, соль и обжаренный лук. Этой смесью заполните белки. Сверху положите оставшийся лук, нарезанный кольцами. Все полейте сметаной.

Подсчитаем калории

Люди, страдающие избыточным весом, кожными заболеваниями, испытывают недостаток в организме витамина Н, который отвечает за обмен веществ и деятельность сальных желез. Нехватка витамина Н приводит к ожирению, сахарному диабету, заболеваниям кожи и внутренних органов. В данном случае необходимо добавлять в закуски такие продукты, как рис, кукурузу, молоко, яичный белок, печень, почки.

Сырные крокеты

Требуется: 1 л молока, 1/2 стакана манной крупы, яйцо, 100 г тертого сыра, 20 г сливочного масла, 3 ст. л. молотых сухарей, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Сварите на молоке густую манную кашу, положите в нее яйцо. Натертый твердый сыр посолите, поперчите. Все хорошо перемешайте, кашу нанесите на доску слоем в 1 1/2 см и остудите. Остывшую кашу нарежьте квадратиками, обваляйте в тертом сыре и сухарях, а затем поджарьте на масле.

Творожники с сыром и сметаной

Требуется: 1/2 кг творога, 4 яйца, 120 г сыра, 1/2 стакана муки, 1 ч. л. сахара, 60 г сливочного масла, 2 ст. л. сметаны, соль.

Способ приготовления. Творог и сыр натрите на терке, затем соедините и в эту массу добавьте желтки яиц, половину предусмотренной нормой муки, сахар, соль и все тщательно перемешайте. Из полученной массы сделайте творожники, обваляйте в оставшейся муке и пожарьте с обеих сторон на сливочном масле. Подайте со сметаной.

Кулинарные хитрости

Рыбу, предназначенную для холодных блюд, лучше жарить на растительном масле.

Яичный «Фру-ля-ля»

Требуется: 5—6 яиц, 50 г сливочного масла, 100 г сыра, горчица, соль, черный молотый перец, зелень укропа.

Способ приготовления. Яйца сварите вкрутую, нарежьте их кружочками, уложите в кастрюлю, добавьте сливочное масло, тертый сыр, горчицу, соль, перец и немного воды, для того чтобы блюдо не подгорело. Потушите немного на умеренном огне, после чего подайте готовое блюдо, посыпав зеленью и приправами.

Картофель с сыром и майонезом

Требуется: 1/2 кг картофеля, 70 мл майонеза, 100 г плавленого сыра, 2 яйца, 2 ст. л. растительного масла, 1 стакан отвара картофеля, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Очищенный картофель варите в подсоленной кипящей воде 15—20 мин при тихом кипении под плотно закрытой крышкой. Отвар слейте, а картофель переложите в смазанную маслом форму, полейте соусом и поставьте в духовку запекать на 15—20 мин до образования румяной корочки. В это время приготовьте соус. Разогрейте плавленый сыр, тщательно разомните до образования однородной массы, постепенно введите майонез и отвар картофеля. Отдельно сварите яйца, разрежьте их на 4 части и подавайте с готовым блюдом.

Кулинарные хитрости

Специфический запах камбалы можно устранить, удалив при обработке кожу с темной стороны.

Сыр контэ

Требуется: 1/2 стакана сухого белого вина, зубчик чеснока, 5 яиц, 250 г сыра, 50 г сливочного масла, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Чеснок сварите в вине и остудите. В блюдо разбейте яйца и размешайте с сыром, разогретым сливочным маслом, перцем и вываренным вином. Посолите. Все подогрейте на слабом огне и доведите до консистенции каши. К блюду подайте белый обжаренный в сливочном масле хлеб или батон.

Сырные палочки

Требуется: 1/2 кг творога, 300 г сыра, 1 стакан пшеничной

муки, 3 яйца, по 1/2 стакана сахара и варенья, 30 г изюма, 40 г пшеничного хлеба для панировки, 80 г жира, 1 1/2 ст. л. сахарной пудры, 3 ст. л. сметаны, ванилин, соль. *Способ приготовления.* Творог и сыр пропустите через мясорубку, добавьте сахар, яйца, соль, муку, растворенный в воде ванилин, все хорошо перемешайте до однородной массы. Изюм сварите с вареньем до загустения и охладите. Из творожно-сырной массы сделайте небольшие палочки толщиной 5—7 мм, на них положите варенье и изюм, края защипните, чтобы получился полуфабрикат прямоугольной формы. Сырники обваляйте в яйце и в белых крошках, приготовленных из пшеничного хлеба. Затем обжарьте в большом количестве жира в течение 2—3 мин и доведите до готовности в духовке. Сырники обсыпьте сахарной пудрой и подайте к столу со сметаной.

Кулинарные хитрости

Небольшое количество растертого мускатного ореха, добавленного в разогретое растительное масло, придает жареной рыбе приятный вкус и аромат.

Творог с сыром

Требуется: по 150 г творога и плавленого сыра, 50 г редиса, 2 яйца, 3 ст. л. сметаны, 30 г зеленого лука, 2 ст. л. консервированного зеленого горошка, тмин.

Способ приготовления. Мелко нашинкуйте редис и зеленый лук. Творог соедините с плавленым сыром и протрите через терку. Отварите яйца, а затем все соедините. Помешайте, чтобы получилась однородная масса. В эту массу добавьте подготовленный редис, зеленый лук, тмин, соль, горошек, сметану и еще раз тщательно перемешайте, затем поставьте на 5—10 мин в микроволновую печь.

Сырное лакомство

Требуется: 200 г сыра, 2 яйца, по 100 г редиса и моркови, по 2 ст. л. майонеза и консервированного зеленого горошка, соль, черный молотый перец, корица.

Способ приготовления. Отварите морковь. Сыр нарежьте соломкой, соедините с мелко нарубленными яйцами, нашинкованным луком, нарезанным соломкой редисом, вареной морковкой и зеленым горошком. Затем введите майонез, соль, специи и все перемешайте. Готовое блюдо выложите на сковороду, украсьте дольками редиса и яйцами, поставьте в

духовку или микроволновую печь на 7—10 мин.

Кулинарные хитрости

Заливную рыбу нельзя хранить при минусовой температуре.

Драчена

Требуется: 3 яйца, 1/2 л молока, 10 г сыра, по 3 ст. л. пшеничной муки и сметаны, 20 г сливочного масла.

Способ приготовления. Свежие яйца смешайте с пшеничной мукой, добавьте растопленное сливочное масло, нарезанный кубиками сыр и хорошо перемешайте. После этого смесь постепенно разведите теплым молоком. Готовую массу вылейте на смазанную маслом сковороду и запеките в духовке. Когда драчена будет готова, подавайте к столу, полив маслом или сметаной и разрезав на небольшие кусочки.

Сырная запеканка

Требуется: 1 л молока, 1/2 стакана манной крупы, 400 г сыра, 300 г свежих яблок, 3 яйца, 100 г вареной колбасы, 60 г сливочного масла, по 2 ст. л. молотых сухарей и томатного соуса, соль, специи.

Способ приготовления. Сварите густую манную кашу на молоке, в котором предварительно растворите соль. Яблоки очистите и нарежьте тонкими ломтиками. Яичные желтки разотрите с размягченным маслом, добавьте натертый на терке сыр и колбасу, соедините с кашей и введите в эту смесь взбитые яичные белки. Форму, смазанную маслом и обсыпанную сухарями, заполните половиной нормы манной каши, сверху положите яблоки, а затем – еще слой каши. Верхний слой запеканки посыпьте специями и полейте томатным соусом. Блюдо поставьте в духовку на 10—15 мин.

Кулинарные хитрости

Увядшая зелень станет свежей, если ее положить на 1 ч в воду с небольшим количеством уксуса.

Сырно-рыбный рулет

Требуется: 750 г рыбного филе, 600 г сыра, головка репчатого лука, 2 яйца, 150 г белого хлеба, по 1 ст. л. горчицы и томатного соуса, 50 г шпика, соль, красный молотый перец, имбирь,

гвоздика.

Способ приготовления. Пропущенное через мясорубку рыбное филе и сыр соедините и перемешайте с мелко нарезанным луком, размоченным и отжатым хлебом, горчицей, томатным соусом, солью и специями. Половину массы выложите в смазанную жиром гусятницу. Поджарьте нарезанный кусочками шпик, поперчите, положите полосками по поверхности массы, накройте оставшейся смесью и поставьте в духовку на 50 мин.

Капуста, запеченная с сыром

Требуется: 1 кг капусты, 40 г сливочного масла, 3 головки репчатого лука, 2 яйца, 400 г сыра, 1/2 л молока, соль, лавровый лист, по 3 ст. л. муки и панировочных сухарей, черный молотый перец.

Способ приготовления. Капусту порубите, положите в кипящую воду и варите 10 мин, затем откиньте на дуршлаг. Поджарьте мелко нарезанный лук, добавьте муку, яйца, соль, перец. Все хорошо перемешайте и переложите в кастрюлю с капустой. Влейте, помешивая, молоко и варите на слабом огне 20 мин. Всыпьте в кастрюлю половину приготовленного тертого сыра и выложите все в глубокий противень. Посыпьте сверху тертым сыром, смешанным с сухарями, и поставьте противень в хорошо нагретую духовку. Капуста должна слегка зарумяниться.

Кулинарные хитрости

Базилик лучше добавлять в блюда в самый последний момент.

Из морепродуктов

Морской окунь под маринадом

Требуется: 1 кг филе морского окуня, 1/2 кг репчатого лука, 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. сахара, 1 л воды, по 50 г маринованных морских водорослей и оливок, 80 г сливочного масла, лимон, лавровый лист, черный молотый перец.

Способ приготовления. В кастрюлю с водой положите лавровый лист, перец, сахар и вскипятите. Затем добавьте нарезанный кольцами лук и уксус. Снимите маринад с огня, дайте ему слегка остыть. Филе морского окуня поджарьте на растопленном сливочном масле до образования золотистой корочки, после чего залейте его маринадом и тушите до готовности в течение 15 мин. Готового окуня выложите на блюдо, полейте горячим маринадом, украсьте половинками лимона, оливками и морскими водорослями.

Из морской сельди с бобовыми

Требуется: 400 г филе морской сельди, 150 г красной фасоли, по 50 г чечевицы и зеленого горошка, 1 л воды, 1 стакан оливкового масла, 2 ст. л. лимонного сока, 10 черных маслин (без косточек), соль, 1/2 ч. л. черного молотого перца, 1/3 ч. л. молотого кунжута, зелень кинзы и фенхеля.

Способ приготовления. Филе сельди слегка отбейте, посолите, натрите специями и поджарьте на оливковом масле. Фасоль, горох и чечевицу залейте водой, доведите до кипения на сильном огне, убавьте огонь и накройте крышкой. Следите за тем, чтобы в кастрюле было достаточно воды, в случае ее выкипания долейте кипяток. Откиньте бобовые на дуршлаг, дайте стечь воде и охладите. Венчиком или вилкой взбейте в салатнице 4 ст. л. оливкового масла, лимонный сок, черный перец и соль, всыпьте мелко рубленную ароматную зелень. Введите в салатницу вареные бобы и чечевицу и хорошо перемешайте, поверх бобовых выложите кусочки жареной сельди и маслины.

Кулинарные хитрости

В куриный бульон лучше не класть никаких приправ, кроме лука и моркови, иначе он может потерять свой вкус и цвет.

Креветки отварные, в маринаде

Требуется: 400 г креветочного мяса, яйцо, 2 ст. л. панировочных сухарей, 3 головки репчатого лука, 1/2 л рыбного бульона, 1 ст. л. уксуса, соль, лавровый лист, гвоздика, черный молотый перец, 30 г морской капусты, 4 ст. л. оливкового масла, соль, зелень кинзы, фенхеля, петрушки.

Способ приготовления. Готовое к употреблению креветочное мясо нарежьте соломкой, добавьте яйцо, сухари, рубленую зелень, соль, специи, тщательно перемешайте и сформуйте шарики. Разогрейте в кастрюльке рыбный бульон, разведите в нем уксус, положите лук, нарезанный кольцами, пряности и все тщательно размешайте. Варите бульон 10—15 мин, затем окуните в него креветочные шарики и варите еще 10 мин. Готовые горячие шарики выложите на блюдо, украсьте зеленью и морской капустой.

«Морская»

Требуется: 300 г креветочного мяса, 120 г крабового мяса, головка репчатого лука, по 200 г сладкого болгарского перца и свежих помидоров, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. кукурузной муки, 1/2 стакана пива, по 1 ст. л. томатного соуса и уксуса, 10 черных маслин, по 30 г морской капусты и зеленого лука, сахар, соль, черный молотый перец, сок лимона, зелень петрушки, укропа, кинзы.

Способ приготовления. Репчатый лук и зелень мелко порубите, нарежьте соломкой болгарский перец, крабовое и креветочное мясо нарежьте кубиками. Разогрейте масло, поджарьте лук, зелень и перец, добавьте мясо креветок и крабов, приправьте черным перцем и солью. В конце жарки положите помидоры без кожицы, жарьте еще 2—3 мин.

Кукурузную муку смешайте с пивом, введите уксус, лимонный сок, сахар, томатный соус. Полученным соусом полейте жареных креветок, доведите до кипения. Затем снимите с огня, переложите на блюдо, украсьте листьями морской капусты, маслинами и веточками зелени.

Кулинарные хитрости

Лучшие грибы для супов-пюре – белые, сморчки и шампиньоны.

Раки в пиве

Требуется: 800 г раков, по 1 стакану пива и растительного масла, 1 ч. л. муки, соль, черный молотый перец, лавровый лист, тмин, апельсин, 7 оливок, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Растопите масло, сложите раков в кастрюлю и обжарьте до розового цвета, периодически переворачивая. Посыпьте их солью, перцем, молотым тмином, положите лавровый лист, залейте пивом и, накрыв кастрюлю крышкой, варите 10—15 мин на медленном огне. Когда раки будут готовы (станут красными), выньте их из кастрюли и уложите на блюдо, украсьте оливками, кружками апельсина и зеленью.

Морская рыба, запеченная с макаронами, в винном соусе

Требуется: 250 г макарон, 700—800 г морской рыбы (окуня, сельди, палтуса), 50 г сливочного масла, корень петрушки, головка репчатого лука, лавровый лист, 3 горошины душистого перца, лимон, зелень укропа или петрушки.

Для соуса: 1 1/2 стакана красного вина, 1 стакан рыбного бульона, 100 г сливочного масла, 1 ст. л. муки, соль.

Способ приготовления. Макароны отварите, заправьте маслом. Филе рыбы нарежьте на порционные куски. Головы, хвосты и кости рыбы залейте небольшим количеством воды и варите со специями, кореньями и мелко нарезанным репчатым луком в течение 30 мин. Затем отвар процедите, опустите в него порционные куски рыбы и варите до полуготовности (около 10 мин), после чего извлеките оттуда.

Для винного соуса разотрите муку с маслом, разбавьте ее подогретым вином, влейте рыбный бульон, варите, все время помешивая, на слабом огне. Снимите с огня. Заправьте солью. Выложите макароны на дно смазанного маслом сотейника. Сверху разместите куски жареной рыбы, залейте винным соусом, растопленным маслом и запекайте в духовке. Готовое блюдо украсьте зеленью, кружочками лимона.

Подсчитаем калории

При приготовлении закусок следует иметь в виду, что витамины группы В хорошо растворяются и окисляются в воде, поэтому овощи, в которых они содержатся, надо варить в небольшом количестве воды и при закрытой крышке или тушить. То же самое касается и витамина С, который разрушается при нагревании и в контакте с железом и соком свежих огурцов.

Устрицы под соусом

Требуется: 1/2 кг мяса устриц, 5 ст. л. растительного масла, 100 г моркови, 2 головки репчатого лука, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. л. горчицы, 30 г морской капусты, лавровый лист, соль, тмин, корица, молотый имбирь, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Мясо устриц нарежьте соломкой и обжарьте в кипящем подсолнечном масле. Спассеруйте тертую или порезанную соломкой морковь, нарезанный кольцами репчатый лук. Сложите ингредиенты в глубокую посуду слоями: устрицы, овощи, снова устрицы и т. д. Залейте соусом из смеси сметаны с горчицей и специями и тушите до готовности в духовке или на плите.

Готовых устриц выложите на блюдо и украсьте листьями морской капусты и зеленью.

Мидии в молочном соусе

Требуется: 10—12 мидий, 2 головки репчатого лука, 2 стакана бульона или воды, 1 стакан молока, по 40 г сливочного масла и сыра, 30 г маринованных морских водорослей, соль, черный молотый перец, гвоздика, зелень кинзы, петрушки.

Способ приготовления. Очистите раковины мидий от наростов, вымойте их и уложите в кастрюлю, залейте бульоном или подсоленной водой, добавьте специи и варите до готовности, отваренных мидий переложите на блюдо. Молоко подогрейте, растопите в нем масло, добавьте тертый сыр и доведите до кипения. Залейте мидий горячим соусом и украсьте их маринованными водорослями и зеленью.

Кулинарные хитрости

Суп-пюре после заправки кипятить не рекомендуется.

Крабовое мясо с острым соусом

Требуется: 1/2 кг крабового мяса или мяса омаров, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, банан, соль, черный молотый перец, 30 г маринованных морских водорослей, зелень укропа или петрушки.

Для соуса: зубчик чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 1/2 стакана воды, соль, молотый черный перец, красный молотый перец, тмин, стручок острого перца, аджика.

Способ приготовления. Крабовое мясо обваляйте в муке,

поджарьте на хорошо разогретом растительном масле, подрумянив с обеих сторон. Приготовьте соус из толченого чеснока и острого перца, соли, черного и красного перца, тмина, растительного масла и воды. Варите смесь на слабом огне 15 мин. Мясо крабов (омаров) выложите на блюдо, полейте горячим соусом, украсьте зеленью, маринованными водорослями и кружками банана.

Кулинарные хитрости

Если во время варки требуется долить воды, то желательно доливать только кипяток.

Камбала, тушенная с грибами в соусе

Требуется: 700—800 г филе камбалы, 2 лимона, головка репчатого лука, 1 стакан майонеза, 1/2 стакана воды, 150 г шампиньонов, 100 г сливочного масла, соль, черный молотый перец, корица, гвоздика, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Филе камбалы нарежьте порционными кусочками, посолите, поперчите, слегка отбейте, залейте лимонным соком и выдержите на холоде 5—6 ч. Затем поджарьте в масле до образования золотистой корочки. Добавьте к рыбе нарезанные соломкой шампиньоны, кольца лука, залейте разбавленным водой и лимонным соком, майонезом, приправьте специями, накройте крышкой и тушите 15—20 мин. Готовое блюдо выложите на тарелку, полейте горячим соусом и украсьте зеленью.

Стерлядь с сыром

Требуется: 1 кг филе стерляди, 30 г сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 1/2 стакана майонеза, 100 г сыра, 200 г свежих помидоров, 10 маслин, соль, черный молотый перец, корица, гвоздика, лавровый лист, зелень петрушки, укропа, кинзы.

Способ приготовления. Филе рыбы нарежьте кусками, посолите и поставьте на 30 мин в прохладное место. Мелко нашинкуйте репчатый лук, слегка обжарьте в масле, добавьте охлажденное рыбное мясо и обжаривайте до появления золотистой корочки. Поджаренную рыбу посыпьте специями и залейте майонезом, накройте сковороду крышкой и тушите на слабом огне 15—20 мин. Тушеную стерлядь выложите на блюдо, полейте образовавшимся соком, посыпьте тертым сыром, украсьте зеленью, маслинами и дольками помидоров.

Кулинарные хитрости

Овощи для салата лучше резать непосредственно перед его приготовлением.

Жареная кета во фруктовом соусе

Требуется: 1 кг филе кеты, 50 г сливочного масла, соль, черный молотый перец, корица, имбирь, листья базилика и мяты.

Для соуса: лимон, апельсин, 200 г свежих яблок, 4 ст. л. изюма, 5 ст. л. белого вина, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления. Филе кеты порежьте на порционные кусочки, отбейте, посолите, натрите специями и поджарьте на сливочном масле. Лимон, апельсин и яблоко порежьте дольками, смешайте с изюмом и слегка поджарьте в растопленном сливочном масле, а затем залейте вином и тушите под крышкой 10 мин. Жареную кету выложите на сковороду с фруктовым соусом, накройте крышкой и снова потушите около 5—7 мин. Готовую рыбу выложите на блюдо, полейте горячим фруктовым соусом, украсьте дольками апельсина и лимона, яблоками и листиками ароматной зелени.

Из мясных продуктов

Рулет из баранины и омлета

Требуется: 800 г бараньей вырезки, 2—3 зубчика чеснока, 4 ст. л. майонеза, 80 г жира, соль, черный молотый перец, зелень укропа, петрушки, кинзы и фенхеля.

Для омлета: 6—7 яиц, 1/2 стакана молока, 20 г маргарина, соль.

Способ приготовления. Мякоть баранины дважды пропустите через мясорубку, добавьте соль, перец, рубленый чеснок, перемешайте и разложите ровным слоем толщиной в 1 1/2—2 см на влажную салфетку. Сверху выложите приготовленный из яиц и молока омлет. Сформуйте из мясного фарша и омлета рулет, аккуратно уложите его на смазанный жиром противень швом вниз, сбрызните растопленным жиром и запекайте в духовке в течение 30 мин. Готовый горячий рулет нарежьте на порции, полейте майонезом и украсьте зеленью.

Кулинарные хитрости

Крупно нарезанные овощи при варке теряют меньше витаминов.

Рулет из крольчатины с курагой

Требуется: 400 г крольчатины, 150 г кураги, 60 г сливочного масла, соль, черный молотый перец, сок лимона, зелень кинзы и укропа.

Способ приготовления. Крольчатину отбейте, посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком, положите на мясо предварительно замоченную и обсушенную курагу. Мясо заверните в виде рулета, закрепите ниткой и жарьте до готовности на сковороде в сливочном масле. Готовый рулет переложите на блюдо, сбрызните лимонным соком, украсьте кружками лимона и веточками зелени.

Курица, фаршированная сухофруктами и орехами

Требуется: курица (700—800 г), 3 зубчика чеснока, 1 стакан сухофруктов без косточек (изюма, чернослива, кураги, фиников), 50 г молотых орехов (грецких, мускатных, арахиса), 1 стакан сметаны, соль, черный молотый перец, имбирь, корица.

Способ приготовления. Курицу обработайте, натрите солью, чесноком, специями. Тушку заполните сухофруктами, смешанными с молотыми орехами и заправленными сметаной. Заверните курицу в пергаментную бумагу и запекайте в микроволновой печи около 30—40 мин. Постарайтесь закрепить ее таким образом, чтобы во время жарки сметана не вылилась, а хорошо пропитала внутренние стенки курицы.

Кулинарные хитрости

Чтобы на старом картофеле при варке не выступали темные пятна, в воду можно добавить соли и уксуса в равных количествах, но немного.

Свинина с картофелем

Требуется: по 400 г свиной вырезки и картофеля, 2 головки репчатого лука, 300 г свежих помидоров, 2 яйца, 1/2 л воды, соль, 1 ч. л. розмарина, черный молотый перец, зелень петрушки.

Способ приготовления. Свинину порежьте на порционные куски, посолите, натрите специями. Уложите куски в посуду, залейте водой так, чтобы она только покрывала мясо, и варите под крышкой в течение 20 мин. К мясу добавьте порезанный кольцами лук, нарезанные кружками помидоры и картофель, посолите, поперчите и добавьте розмарин. Закройте крышкой и варите еще 10 мин. После этого в посуду залейте взбитые яйца и варите 5 мин. Готовое блюдо посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

Куриные ножки с овощами

Требуется: 1 1/2—2 кг куриных окорочков, головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 300 г соленых помидоров, 2 ст. л. растительного масла, 50 г сладкого болгарского перца, соль, 1 ч. л. красного молотого перца.

Способ приготовления. Окорочка посыпьте солью и красным перцем. Мелко порежьте лук и чеснок. Сладкий перец нарежьте полосками. Помидоры процедите и порежьте. Форму для приготовления смажьте растительным маслом, выложите в нее лук, чеснок, перец и помидоры, посолите и поперчите. На овощи выложите куриные ножки и жарьте на плите 15—20 мин, периодически переворачивая окорочка. Сложите блюдо в кастрюлю: сначала тушеные овощи, а сверху – куриные ножки, и закройте крышкой. Тушите до готовности.

Кулинарные хитрости

Позеленевшие и проросшие клубни картофеля нельзя варить, пока они тщательно не очищены.

Фрикадельки из индюшатины

Требуется: 1/2 кг индюшатины, 1/2 стакана овощного бульона, по 3 ст. л. растительного масла и томатного соуса, яйцо, 2 головки репчатого лука, 1 стакан лукового сока, соль, черный молотый перец, корица, имбирь, зелень укропа.

Способ приготовления. Мясо с луком пропустите через мясорубку, вбейте яйцо, добавьте специи, посолите, хорошо перемешайте. Сформуйте шарики средней величины, отварите их в небольшом количестве воды с пряностями. Фрикадельки переложите на блюдо, полейте соусом и посыпьте зеленью.

Цыпленок с хрустящей корочкой

Требуется: цыпленок (600—700 г), 2 яйца, 2—3 зубчика чеснока, 40 г сыра, 20 г сливочного масла, 3 ст. л. панировочных сухарей, корень петрушки, соль.

Способ приготовления. Масло растопите, смешайте со взбитыми яйцами. Отдельно приготовьте смесь из панировочных сухарей, тертого сыра, мелко нарубленного корня петрушки, толченого чеснока и соли. Цыпленка разделайте на порционные куски, каждый кусок опустите в яичную смесь, а затем обваляйте в смеси с сухарями. Выложите куски на блюдо, накройте жиронепроницаемой бумагой и готовьте в духовке в течение 10—15 минут. Выложите готового цыпленка на блюдо и полейте образовавшимся в процессе жарки соком.

Подсчитаем калории

Тем, кто решил похудеть и придерживается диеты, следует обратить внимание на такие последствия «недоедания», как бессонница, головные боли, кожные воспаления, переутомления, нарушение пищеварения. Это признаки недостатка в организме витамина B3, содержащегося в тех продуктах, которых обычно не едят во время курса голодания. В случае возникновения этих симптомов голодание следует прекратить и включить в рацион питания ржаной хлеб, фасоль, сою, горох, растительное масло.

«Птичка в кляре»

Требуется: 1/2 кг мяса любой птицы (курицы, утки, индюшки), 4 яйца, 200 г муки, 60 г топленого масла, 3 ст. л. панировочных сухарей, 1 стакан молока, соль, черный молотый перец, зелень кинзы, фенхеля, укропа, петрушки, базилика.

Способ приготовления. Отварное или жареное мясо птицы замесите в миске, добавьте 2 свежих яйца, соль, перец, зелень и тщательно перемешайте. Отдельно сделайте тесто для кляра. Для этого вылейте в миску стакан молока, разбейте оставшиеся яйца, всыпьте муку и панировочные сухари, все перемешайте. Из мяса сделайте котлетки, обмакните их в тесто и зажарьте на сковороде с топленым маслом. Готовые котлетки выложите на блюдо и украсьте зеленью.

Мясное ассорти

Требуется: 150—200 г куриного мяса, по 200 г ветчины и соленых огурцов, по 300 г окорока и свеклы, по 100 г моркови и моченых яблок, 1/2 стакана майонеза, соль, черный молотый перец, корица, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Отварите куриное мясо в подсоленной воде с добавлением специй, затем порежьте курицу, ветчину и окорок мелкими кусочками. Соленые огурцы, сваренную и очищенную свеклу, морковь также нарежьте ломтиками и соедините с мясными продуктами. Заправьте майонезом, выложите на тарелку, украсьте зеленью и нарезанными дольками моченых яблок.

Кулинарные хитрости

Отварной картофель будет вкуснее, если при варке в кастрюлю положить немного укропа или чеснока.

Куриные окорочка, жаренные в тесте

Требуется: 500—600 г куриных окорочков, 200—300 г муки, 1 стакан воды, 80 г жира, 20 мл водки, 1 ч. л. сахара, 5 ст. л. сметаны или майонеза, соль, черный молотый перец, имбирь, гвоздика, зелень кинзы, базилика, фенхеля.

Способ приготовления. Окорочка отварите в подсоленной воде со специями, затем снимите мясо с костей, порежьте на порционные кусочки. Каждый кусочек наденьте на вилку и обмакните в тесто. Для теста замесите муку, добавив в нее масло, воду, водку, сахар и соль. Затем опустите куриные кусочки в кипящий жир. Готовое мясо в кляре выложите на блюдо, украсьте пряной зеленью, полейте сметаной или майонезом.

Цыпленок табака, зажаренный в фольге

Требуется: 1 цыпленок (400—500 г), 30 г сливочного масла, 4 ст. л. соуса, соль, молотый имбирь, лавровый лист, черный молотый перец, тмин, аджика, зелень петрушки, укропа, кинзы, листики мяты, фольга.

Способ приготовления. Тушку цыпленка посолите (в брюшную полость положите смесь рубленой зелени), натрите специями, смажьте маслом и заверните в фольгу. Края фольги тщательно подверните, чтобы они не разошлись. Цыпленка положите на решетку в нагретую духовку (под решетку поставьте противень). Жарьте 25—30 мин. Затем фольгу разрежьте ножницами, мясо разрубите на куски и положите на блюдо, полейте любым соусом (можете полить соком, который образовался в процессе жарки).

Кулинарные хитрости

Несколько капель лимонного сока придадут замороженным и консервированным овощам и фруктам свежесть и сочность, улучшат вкусовые и питательные свойства блюда.

Куропатки по-охотничьи под винным соусом

Требуется: 1 кг куропаток, 100 г сала, лимон, 80 г жира, 5 ст. л. оливок, корень петрушки, соль, лавровый лист, черный молотый перец, зелень укропа, кинзы, петрушки.

Для соуса: 1/2 стакана красного вина, 50 г очищенных грецких орехов, 30 г сливочного масла, сок лимона, 2 ст. л. сахара.

Способ приготовления. Выпотрошенных куропаток натрите смесью соли с пряностями (укроп истолките). Оберните тонко нарезанными кусочками сала, перевяжите нитками, уложите на противень, влейте жир и жарьте 50 мин, периодически поливая выделяющимся соком. Готовую птицу выложите на блюдо, полейте винным соусом, украсьте веточками ароматной зелени, оливками, кружками лимона.

Для соуса в вино добавьте лимонный сок, всыпьте сахар. Поставьте жидкость на слабый огонь и доведите до кипения, затем разведите в ней сливочное масло и молотые грецкие орехи. Немного проварив, соус снимите с огня и полейте им птицу.

Кулинарные хитрости

Чтобы картофель, обжаренный в масле тонкими ломтиками, стал хрустящим, солить его нужно уже

готовым.

Из фаршированной курицы «Кавказ»

Требуется: курица (600—700 г), 50 г баранины, 80 г рисовой крупы, яйцо, по 10 г изюма, чернослива и сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 50 г моркови, 6 ст. л. молока, 200 г болгарского перца, соль, лавровый лист, корица, тмин, шафран, черный и красный молотый перец.

Способ приготовления. Курицу обработайте, не разрезая брюшка, надрежьте кожу вдоль спины, отделите мякоть от костей и с бараниной пропустите через мясорубку с мелкой решеткой. Рис промойте и варите до полуготовности. Репчатый лук нашинкуйте и спассеруйте на масле с морковью, нарезанной соломкой. Изюм и чернослив промойте, свежее яйцо смешайте с молоком.

Мясо, рис, сухофрукты, спассерованные на масле лук и морковь смешайте и заправьте специями. Приготовленным т. о. фаршем наполните снятую с костей кожу и сшейте спинной разрез. Тушку заверните в салфетку, перевяжите, залейте подсоленной водой или бульоном и варите до готовности на слабом огне. После варки курицу отделите от салфетки, удалите нитки. При подаче нарежьте ее (2—3 куска на порцию), положите на блюдо с гарниром, украсьте зеленью.

Кулинарные хитрости

Картофельное пюре лучше заливать горячим, а не холодным молоком, иначе оно может приобрести некрасивый серый цвет.

Рулет из говядины с цитрусовыми

Требуется: 250 г говядины, яйцо, по 20 г топленого масла и сала или 1 ст. л. растительного масла, зубчик чеснока, 1 ч. л. томата-пюре, 5 ст. л. сметаны, черный молотый перец, зелень кинзы, укропа, базилика, лимон, апельсин.

Способ приготовления. Порционные куски говядины отбейте так, чтобы мясо превратилось в тестообразную массу. После этого мясо посыпьте солью, перцем, тертым чесноком и продолжайте отбивать. Отбивное мясо разложите на противне, смазанном маслом или растопленным салом, слоем в 1 1/2—2 см. На слой мяса поочередно выложите дольки апельсина и лимона и заверните его в форме рулета, перевязав тонким шпагатом и смазав яичным желтком. Рулет положите в сотейник, смажьте

сверху томатом-пюре и поставьте в нагретую духовку.

Чтобы рулет прожарился равномерно, через каждые 10—15 мин его необходимо переворачивать и поливать бульоном. Готовый рулет нарежьте кружочками, уложите на блюдо или тарелку и украсьте ароматной зеленью и дольками цитрусовых.

«Казанская»

Требуется: по 200 г говядины и говяжьей печени, 400 г картофеля, 40 г сливочного масла, по 5 ст. л. черных оливок и сметаны или майонеза, лимон, зелень петрушки, укропа, базилика, кинзы, листья мяты.

Способ приготовления. Горячую отварную говядину и отварную говяжью печень нарежьте тонкими ломтиками и, чередуя, уложите на блюдо с кружками отварного картофеля, оливками, веточками зелени и кружками лимона. Полейте закуску соусом из смеси растопленного сливочного масла и сметаны (майонеза). Подавайте закуску горячей к плову или как самостоятельное блюдо.

Кулинарные хитрости

Чтобы картофель получился рассыпчатым и вкусным, после очистки его лучше залить подсоленным кипятком и поставить на медленный огонь.

Запеканка с мясом, копченой колбасой и картофелем

Требуется: по 300 г мяса и копченой колбасы, 1 ст. л. муки, 1/2 кг картофеля, 2 головки репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 40 г жира, 200 г свежих помидоров, 100 г соленых огурцов, 5 ст. л. сметаны, соль, специи, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Лук нарежьте кольцами, спассеруйте на масле (растопленном жире), а затем тушите до мягкости, добавив сметану. В лук положите кусочки мяса и копченой колбасы, спассерованную без жира муку, посолите, добавьте специи, тертый чеснок, залейте оставшейся сметаной и тушите до готовности. После этого кладите нарезанный тонкими ломтиками картофель, перемешайте и запекайте в духовом шкафу до тех пор, пока картофель не приготовится. Выложите в глубокую тарелку, полейте образовавшимся соком, украсьте свежими помидорами и солеными огурцами, а также веточками ароматной зелени.

Из баранины, тушенной с картофелем фри и специями

Требуется: по 1 кг баранины (лопатки) и картофеля, 2 головки репчатого лука, 5 зубчиков чеснока, лимон, 20 г топленого масла, 3 ст. л. растительного масла, соль, специи (молотый шафран, корица, черный молотый перец, тмин, лавровый лист), зелень кинзы, петрушки, 2 веточки сельдерея или фенхеля.

Способ приготовления. Нарежьте мясо, добавьте мелко нарезанную луковицу, топленое масло, корицу, черный молотый перец, тмин, лавровый лист, зелень петрушки, фенхеля, кинзы и сельдерея, соль, 2 ст. л. воды и тушите 20 мин. Затем залейте водой и тушите еще 40 мин на слабом огне.

Нарежьте картофель крупной соломкой, положите в дуршлаг, посолите, добавьте специи, перемешайте. Поджарьте картофель во фритюре до окрашивания в золотистый цвет. Мелко нарежьте лук и зелень петрушки. Когда мясной соус будет уже достаточно густым, посыпьте его смесью лука и петрушки и снимите с огня. Подайте мясо горячим, украсив дольками лимона и веточками ароматной зелени.

Кулинарные хитрости

Фасоль будет вкуснее и питательнее, если воду, в которой она варится, слить сразу же после закипания, затем снова залить холодной водой, добавив в нее 3 ст. л. растительного масла.

Из маринованной говядины, жаренной на решетке

Требуется: 750 г говядины, 4 зубчика чеснока, 2 головки репчатого лука, 100 г фасоли или гороха, 1/3 стакана сливок или сметаны, 2 манго, 50 г топленого масла, 1/2 стакана воды, соль, 5 оливок, черный молотый перец, красный перец, 1/3 ч. л. молотого черного кофе, 1 ч. л. молотого кориандра, сок лимона, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Лук мелко порубите, чеснок растолките, добавьте сливки или сметану, приправьте черным перцем, кориандром, молотым кофе. Полученный маринад разведите водой и разогрейте, но не кипятите, и оставьте настояться на 20 мин. Подготовленное мясо разрежьте на большие куски, отбейте, натрите солью и специями, залейте охлажденным маринадом и оставьте на ночь. Затем положите его на решетку и зажарьте, часто поливая растопленным сливочным маслом и маринадом. Когда мясо станет мягким, подавайте к столу, полив его остатками маринада, лимонным соком и растопленным сливочным маслом. Готовое блюдо украсьте

дольками лимона, оливками и зеленью.

Кулинарные хитрости

Чтобы легче было взбить белки в крепкую пену, надо подержать яйца в течение часа в холодной воде или охладить белки до 1—2 ˚С. Щепотка соли и несколько капель лимонного сока также помогут ускорить процесс взбивания белков.

Закуска из говядины, тушенной в фасолевом соусе

Требуется: 1 кг говядины (шеи, грудинки или плеча), головка репчатого лука, 5 зубчиков чеснока, 40 г сливочного масла, 2 ст. л. муки, 2 яйца, 4 ст. л. молока, 200 г фасоли, 100 г болгарского перца, 1/2 лимона соль, черный молотый перец, тмин, лавровый лист, зелень кинзы, петрушки, 2 веточки сельдерея или фенхеля.

Способ приготовления. Положите нарезанное кусками мясо в кастрюлю, залейте водой, доведите до кипения, снимите пену и добавьте нарезанный лук, пучок пряной зелени, соль, черный молотый перец, тмин, лавровый лист, стручковый перец, корицу и варите 1 ч. Положите замоченную на 1 ч фасоль и продолжайте тушить 30 мин. Выньте кусочки мяса и обсушите, а фасоль продолжайте тушить на слабом огне еще 15 мин.

В миску положите яичные желтки, налейте холодное молоко, всыпьте муку и взбейте венчиком, затем введите немного подливы и хорошо перемешайте. Влейте эту смесь в кастрюлю с фасолью, поставьте на сильный огонь и постоянно мешайте венчиком до закипания. Снова положите мясо в кастрюлю с фасолью и тушите некоторое время, помешивая. Готовое мясо выложите на блюдо, полейте фасолевым соусом, украсьте ароматной зеленью и кусочками лимона.

Кулинарные хитрости

Молодой картофель для приготовления пюре не подходит.

Из баранины и томатов

Требуется: 600 г баранины (боковые и наружные куски тазобедренной части), 60 г животного жира, 300 г свежих помидоров, 4 ст. л. томата-пюре, 3 головки репчатого лука, 5 зубчиков чеснока, 3 ст. л. лимонной кислоты, лимон, 5 оливок, соль, 1/3 ч. л. тертого мускатного ореха, черный и красный молотый перец, 1/4 ч. л. шафрана, зелень петрушки, укропа,

кинзы.

Способ приготовления. Баранину нарежьте крупными кусками, не отбивая, посолите, поперчите, маринуйте 1—2 ч с добавлением лимонной кислоты и мелко нарубленной зелени. Маринованное мясо обжарьте вначале на раскаленной сковороде без жира, а потом переложите на раскаленную сковороду с жиром. Обжаренное мясо переложите в сотейник, добавьте спассерованный томат-пюре, мелко рубленный спассерованный лук, нарезанные дольками помидоры, чеснок, лимонную кислоту, соль, черный и красный молотый перец, мускатный орех, шафран. Сотейник накройте крышкой и тушите мясо на слабом огне до готовности. При подаче блюдо посыпьте зеленью.

Кулинарные хитрости

Зеленый горошек сохранит естественный цвет, если при варке в него добавить немного сахара.

Мясо с баклажанами

Требуется: 1/2 кг баранины, 60 г животного жира, 2 стакана муки, 2 ст. л. лимонной кислоты, яйцо, 2 головки репчатого лука, 3 ст. л. томата-пюре, соль, черный и красный молотый перец, 1/2 ч. л. мускатного порошка, шафран, молотый имбирь, зелень петрушки, кинзы и укропа.

Для гарнира из баклажанов: 600 г баклажанов, 1/2 стакана оливкового масла, 100 г моркови, корень сельдерея, 200 г свежих помидоров, 2 головки репчатого лука, 5 зубчиков чеснока, зелень петрушки и кинзы.

Способ приготовления. Баранину отбейте и маринуйте 1—2 ч с добавлением лимонной кислоты, перца, соли, специй и мелко рубленной зелени. Во взбитое яйцо добавьте спассерованный на оливковом масле репчатый лук, лимонную кислоту, соль, зелень. Маринованную баранину обмакните в яйцо, панируйте в муке и обжаривайте на сковороде, затем залейте оставшимся яйцом и запекайте в духовом шкафу. Подайте с горячими баклажанами.

Баклажаны разрежьте пополам, отделите ножом мякоть от кожицы. Спассеруйте на оливковом масле мелко нарезанный лук, затем положите мелко нарезанный чеснок, морковь и отварной корень сельдерея, вынутую из баклажанов мякоть, все тщательно перемешайте. Полученным овощным фаршем наполните половинки баклажанов и разложите их на смазанном маслом противне. Поверх каждой половинки положите по ломтику помидора и посыпьте зеленью. Запекайте в духовом шкафу 20 мин. Горячие баклажаны выложите на блюдо, на них – мясо,

полейте образовавшимся в процессе жарки соком и украсьте зеленью.

Кулинарные хитрости

Чтобы горох или фасоль быстрее сварились, можно во время кипения несколько раз влить в кастрюлю по полстакана холодной воды.

Гуляш из телятины с тыквой

Требуется: 400 г телятины (лопаточной, тазобедренной частей), по 1/2 стакана оливкового масла и сливок, 1/2 кг тыквы, 2 головки репчатого лука, по 300 г картофеля и свежих яблок, 1 стакан пшеничной муки, 2 ст. л. сахара, соль, черный и красный молотый перец, мускатный порошок, имбирь, толченая гвоздика, кардамон, лавровый лист, зелень петрушки.

Способ приготовления. Мякоть телятины помойте, порежьте на кусочки массой 30 г, посолите, поперчите, обмакните в смеси специй и обжарьте с луком до появления румяной корочки. Затем добавьте спассерованную муку, хорошо размешайте, через 3 мин влейте частями горячие сливки и воду, положите очищенные и мелко нашинкованные яблоки и тушите до готовности.

Тыкву разрежьте на крупные куски, очистите от кожицы и семян. Половину приготовленной тыквы посыпьте сахаром и запеките в духовке. Из оставшейся части тыквы, очищенного картофеля и яблок сформуйте шарики размером с лесной орех, пожарьте их отдельно во фритюре и посолите (часть яблок припустите в соусе с мясом). В тарелку положите испеченную тыкву, на нее – тушеное мясо в соусе, сбоку уложите горками зажаренные шарики из картофеля, яблок и тыквы, блюдо посыпьте зеленью петрушки.

Подсчитаем калории

В витамине С организм человека нуждается постоянно, поэтому запасы его необходимо пополнять каждый день за счет пищи, содержащей овощи, зелень. Особенно организм нуждается в витамине С при стрессах, волнениях.

Глава 6. Пельмени – царская закуска

Пельмени жареные

С луком

Требуется для фарша: 1/2 кг бараньего мяса, 250 г зеленого лука, 1/2 стакана воды, 2 головки репчатого лука, соль, черный молотый перец.

Для теста: 3 стакана муки, 1 стакан воды, яйцо, соль.

Способ приготовления. Баранину и зеленый лук пропустите через мясорубку, посолите, поперчите по вкусу, долейте воды и все хорошо перемешайте, чтобы смесь стала однородной. Муку просейте и выложите горкой на столе, сделав в центре углубление. Взбейте в отдельной посуде яйцо с водой и солью, а затем аккуратно влейте эту смесь в углубление. Замесите тесто, затем оберните его мокрым полотенцем и выдержите в холодильнике 15—20 мин, после чего тесто приобретет эластичность и упругость. Приготовленное т. о. тесто раскатайте тонким слоем в 1 мм. Разрежьте его на квадратики. На каждый квадратик положите кусочек фарша, сверните вдвое, загните бортик, оберните вокруг указательного пальца и защипните концы.

Отваривайте пельмени в кипящей подсоленной воде. Когда пельмени всплывут, дайте им закипеть, а затем поварите 2—3 мин. Готовые пельмени выньте из воды, затем обжарьте на сковороде с добавлением топленого масла, разложите на блюде, густо посыпьте зажаренным до золотистого цвета репчатым луком. Можете полить сметаной.

Кулинарные хитрости

Для фарширования или обжаривания лучше брать твердые, не совсем дозревшие помидоры.

С простоквашей

Требуется для фарша: 1/2 кг говядины, головка репчатого лука, черный молотый перец, зелень петрушки.

Для теста: 1 стакан муки, 1/2 стакана воды, яйцо, соль.

Для соуса: 1 стакан простокваши, 3—4 зубчика чеснока.

Способ приготовления. Из муки, яйца и подсоленной воды замесите тесто, дайте ему постоять на холоде 15—20 мин. Мякоть говядины дважды пропустите через мясорубку. В прокрученное мясо добавьте обжаренный лук, зелень петрушки, перец и все

перемешайте. Раскатайте тесто в две полосы. На одну полосу положите кусочки фарша и смажьте тесто вокруг них яйцом. Накройте фарш вторым слоем теста и защипните края.

Пельмени опустите в кипящую подсоленную воду. Варите при слабом кипении до готовности. После этого обжарьте пельмени на сковороде, разложите на блюде и полейте соусом, приготовленным из простокваши и измельченного чеснока.

Жареные, со сметаной

Требуется для фарша: 700 г баранины, 3—4 головки репчатого лука, 80 г жира или маргарина, соль, черный молотый перец.

Для теста: 350 г пшеничной муки, 7 ст. л. воды, соль; 1/2 стакана сметаны.

Способ приготовления. Для начинки пропустите мякоть баранины через мясорубку. Добавьте мелко нарезанный лук, соль, перец и немного воды. Все хорошенько перемешайте.

Из муки и подсоленной воды замесите крутое тесто, оберните его влажной салфеткой и дайте постоять на холоде 20—30 мин. Затем раскатайте тесто тонким пластом и разрежьте на кружки. В каждый кружок положите начинку и соедините края.

Отварите пельмени в подсоленной воде, затем положите их в дуршлаг и дайте им стечь. Растопите в сковороде жир или маргарин и обжарьте в нем пельмени до золотистой корочки. Подавайте пельмени горячими, полив сметаной.

Кулинарные хитрости

Чтобы кожица помидора легко снималась, его лучше опустить на несколько секунд в кипяток, а затем сразу же в холодную воду. Кожицу лучше начинать снимать со стороны, противоположной плодоножке.

С мясом, жареной капустой и луком

Требуется для фарша: по 300 г баранины или говядины и капусты, головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, 50 г сливочного масла, 1/2 стакана воды, соль, черный молотый перец.

Для теста: 3 стакана муки, 1 стакан воды, яйцо, соль.

Способ приготовления. Муку просейте, сделайте из нее на столе горку, а в ней углубление, в которое влейте воду, яйцо, насыпьте соль. Замесите тесто до однородной консистенции, затем оберните влажной салфеткой и дайте выстояться 30—40

мин, после чего тесто приобретет пластичность и упругость.

Капусту обжарьте на растительном масле, пропустите через мясорубку. Лук мелко нарежьте и смешайте с прокрученным мясом и капустой. Добавьте соль, перец в готовый фарш. Все тщательно перемешайте.

Готовое тесто раскатайте в пласт толщиной 1/2—1 см, разрежьте на кружки. В центр каждого кружка положите готовую начинку и защипните края. Отваривайте пельмени в кипящей подсоленной воде в течение 5—7 мин – до готовности. Затем обжарьте их в разогретом масле.

Кулинарные хитрости

В салаты из мяса и рыбы хорошо добавлять маринованные овощи.

Бораки, или пельмени по-армянски

Требуется для фарша: 300 г говядины, 3 головки репчатого лука, 1/2 ч. л. черного молотого перца, зелень укропа и петрушки.

Для теста: 1 стакан муки, яйцо, соль, 2—3 ст. л. воды; 1—2 стакана мясного бульона.

Способ приготовления. Замесите тесто из муки, яйца и подсоленной воды. Оберните его влажным полотенцем и дайте постоять 15—20 мин на холоде.

Говядину мелко нарежьте и обжарьте. Затем добавьте в начинку зелень, обжаренный репчатый лук, перец. Все хорошо перемешайте.

Готовое тесто раскатайте в пласт, нарежьте его на квадратики и сверните в форме стаканчиков. В каждый стаканчик положите шарик начинки, верх стаканчиков оставьте открытым.

В кастрюлю с толстым дном налейте мясной бульон. Опустите в кипящий бульон стаканчики с начинкой и припустите их до полуготовности. Затем выньте пельмени из бульона и обжарьте на сковороде до золотистой корочки.

Кулинарные хитрости

Готовить и хранить салат можно только в эмалированной, керамической или стеклянной посуде.

Рыбные

Требуется для фарша: 1 кг рыбного филе, яйцо, 3 головки репчатого лука, по 1 ч. л. черного молотого и красного молотого

перца, зелень укропа, шафрана.

Для теста: 3 стакана муки, яйцо, 1 стакан воды, соль, 50 г сливочного масла или 2 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Рыбное филе дважды пропустите через мясорубку. Вбейте в полученный фарш яйцо, добавьте перец, мелко нарезанную зелень укропа, шафрана. Все тщательно перемешайте.

Муку просейте и замесите тесто, смешав ее с яйцом и подсоленной водой. Вымешивайте тесто до тех пор, пока оно не перестанет липнуть к рукам и столу. Затем прикройте его влажной салфеткой и дайте постоять 15—20 мин. После этого раскатайте пласт толщиной 1/2—1 см. Разрежьте пласт на кружки с помощью стакана. В каждый кружок положите начинку и прочно защипните края.

Отваривайте пельмени в кипящей подсоленной воде 5—7 мин. Затем переложите их на сковороду с кипящим растительным маслом или маргарином. Обжаривайте до золотистой корочки. Это блюдо будет вкусным как в горячем, так и в холодном виде.

Кулинарные хитрости

Салат из редьки станет вкуснее, если заправить его слегка поджаренным на растительном масле репчатым луком.

Сибирские, жареные

Требуется для фарша: 200 г говядины, 1/2 кг свинины, 2—3 головки репчатого лука, соль, черный и красный молотый перец.

Для теста: 3 стакана муки, яйцо, соль, 1/2 стакана воды; 50 г жира, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Говядину и свинину дважды пропустите через мясорубку, лук мелко порежьте или также пропустите через мясорубку. Добавьте перец, соль и хорошо перемешайте. Можно влить 1/2 стакана бульона.

Из муки, яйца и подсоленной воды замесите тесто. Хорошо вымесите его до однородной консистенции. После этого положите тесто, обернутое влажным полотенцем, в теплое место для набухания на 20—30 мин. Раскатайте тесто в очень тонкий пласт толщиной не более 1 см. Затем стаканом нарежьте небольшие кружки. В центр каждого кружка положите начинку и защипните края. Готовые пельмени заморозьте.

Отварите пельмени в мясном бульоне до готовности, а затем обжарьте на сковороде в топленом масле или другом жире. Сверху готовое блюдо можете украсить рубленой зеленью.

Подсчитаем калории

Тем, кому не удается сбросить вес, скорее всего, не хватает витамина B6, отвечающего за переработку жиров в организме.

С мясом и овощами

Требуется для фарша: по 400 г говядины и свежих помидоров, 2 головки репчатого лука, 100 г моркови, соль, черный молотый перец, зелень петрушки.

Для теста: 1/2 кг муки, 2 яйца, 1/2 стакана воды, соль, 1 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Для начинки говядину и лук пропустите через мясорубку. Морковь отварите и потрите на мелкой терке, после чего добавьте к фаршу и все хорошо перемешайте. Помидоры обдайте кипятком и очистите от кожицы. После этого протрите их через сито и смешайте с фаршем. Добавьте соль, перец, мелко нарубленную зелень петрушки и все тщательно перемешайте.

Муку просейте, высыпьте на стол горкой, в центре сделайте углубление. В это углубление аккуратно влейте воду, в ней разведите взбитое яйцо, растительное масло и соль. Замесите однородное тесто, оберните его мокрой салфеткой и дайте постоять на холоде 15—20 мин.

Готовое тесто раскатайте в пласт толщиной 1 см, нарежьте его на кружки. В центр каждого кружка положите начинку и защипните края. Затем отварите пельмени в кипящей подсоленной воде 8—10 мин. После чего обжарьте их на сковороде. Перед подачей к столу пельмени полейте сметаной или сливками.

Кулинарные хитрости

Майонез в салате можно заменить сметаной с растертым желтком сваренного вкрутую яйца, добавив 1 ч. л. горчицы.

Колдунаи, или литовские пельмени

Требуется для фарша: 400 г говядины, 100 г свиного сала, яйцо, головка репчатого лука, соль, черный молотый перец.

Для теста: 2 стакана муки, 2 яйца, 1/2 стакана молока, соль.

Способ приготовления. Прокрутите мясо и сало через мясорубку. Добавьте мелко нарезанный лук, яйцо, соль и перец. Все тщательно перемешайте. Фарш обжарьте на сковороде.

Из муки, желтков и молока замесите крутое тесто. Оберните его влажным полотенцем и дайте выстояться в течение 20—30 мин, после чего раскатайте пласт. Стаканом вырежите кружки, в центр каждого положите обжаренный фарш. Края пельменей плотно защипните. Отваривайте в кипящей подсоленной воде или бульоне 5—7 мин. Перед подачей к столу полейте пельмени сметаной или майонезом.

С чесноком

Требуется для фарша: по 200 г свинины и говядины, 100 г моркови, 4 зубчика чеснока, соль.

Для теста: 3 стакана муки, 1/2 стакана воды, 2 яйца, соль.

Способ приготовления. Замесите тесто из муки, подсоленной воды и яиц. Дайте постоять 10—15 мин, после чего повторно вымесите так, чтобы тесто не липло к рукам и столу.

Для начинки свинину и говядину дважды пропустите через мясорубку. Морковь и чеснок мелко порубите ножом, после чего смешайте с фаршем. Затем фарш посолите, поперчите и обжарьте на сковороде.

Тесто раскатайте в пласт и нарежьте на кружочки. В каждый кружочек положите 1 ч. л. обжаренного фарша и плотно слепите края. Отваривайте пельмени в кипящей подсоленной воде 5—7 мин, затем обжарьте на сковороде.

Кулинарные хитрости

Салат с майонезом и винегрет приобретут приятный вкус, если перед подачей к столу в них ненадолго положить лимонную корочку.

Пельмени запеченные

Из гусиного фарша

Требуется для фарша: 300 г гусиного фарша, 2 головки репчатого лука, соль, черный молотый перец.

Для теста: 2 стакана муки, яйцо, 4—5 ст. л. воды, соль.

Для запекания: 50 г маргарина или жира, 1 стакан сметаны.

Способ приготовления. Замесите крутое тесто из муки, яйца и подсоленной воды. Оберните тесто влажной салфеткой и дайте ему постоять 15—20 мин.

Гусиный фарш смешайте с мелко нарубленным луком, добавьте соль, перец. Все хорошо перемешайте. Тесто раскатайте в тонкий пласт и вырежите стаканом кружки. В каждый кружок положите начинку и крепко защипните края. После этого отварите пельмени в подсоленной воде 5—7 мин.

Противень густо смажьте жиром или маргарином, разложите на нем отваренные пельмени, сверху полейте сметаной и запекайте 15—20 мин.

Кулинарные хитрости

Чтобы придать салату запах чеснока, достаточно положить в него корочку ржаного хлеба, натертую чесноком. Через некоторое время корочку нужно вынуть.

Сибирские запеченные

Требуется для фарша: 200 г говядины, 1/2 кг свинины, 2—3 головки репчатого лука, соль, черный молотый перец.

Для теста: 3 стакана муки, яйцо, 1/2 стакана воды, соль.

Для запекания: 50 г топленого масла, 1/2 стакана сметаны.

Способ приготовления. Замесите тесто из муки, подсоленной воды и яйца. Оберните его влажным полотенцем и положите в холодильник на 1 ч.

Мясо говядины и свинины дважды пропустите через мясорубку, добавьте мелко нарезанный лук, соль, перец. Все хорошо перемешайте.

Готовое тесто раскатайте в пласт толщиной не более 1 см. Нарежьте стаканом кружки, в них положите по 1 ч. л. фарша. Края пельменей защипните. Готовые пельмени положите в морозильную камеру на 3—4 ч. После этого отварите их в кипящем подсоленном бульоне 5—7 мин. Затем разложите их на

противень, смазанный топленым маслом. Сверху полейте сметаной и запекайте 10—15 мин.

Кулинарные хитрости

Овощи для салата рекомендуется охладить, нельзя соединять теплые продукты с холодными, от этого салат быстро портится.

С сыром, «Пикантные»

Требуется для фарша: по 300 г говядины и свинины, головка репчатого лука, соль, черный и красный молотый перец.

Для теста: 3 стакана муки, 1/2 стакана воды, 2 яйца, соль.

Для запекания: 50 г маргарина или топленого масла, 150—200 г сыра.

Способ приготовления. Говядину и свинину дважды пропустите через мясорубку. Добавьте мелко нарубленный лук, приправьте перцем, посолите. Все хорошо перемешайте.

Замесите тесто из муки, яйца и подсоленной воды. Хорошо вымесите его, чтобы оно не прилипало к рукам и столу. Готовое тесто раскатайте в тонкий пласт. Вырежите стаканом кружки, на них положите по 1 ч. л. фарша и защипните края. Отваривайте пельмени в кипящей подсоленной воде 5—7 мин, после чего разложите их на смазанный топленым маслом противень, густо посыпьте сыром. Запекайте при температуре 200—250 °С до тех пор, пока сыр не расплавится и не образуется светло-желтая корочка. Подавайте пельмени горячими.

Кулинарные хитрости

Стручки фасоли и гороха для салатов лучше отваривать в сильно кипящей подсоленной воде, т. о. сохраняется их цвет.

Острые, «Южные мотивы»

Требуется для фарша: по 300 г говядины и свинины, 2 головки репчатого лука, аджика, по 2 ст. л. растительного масла и томатной пасты, 1 ч. л. столового уксуса, соль, красный и черный молотый перец, паприка.

Для теста: 3 стакана муки, 2 яйца, 1/2 стакана воды, соль.

Для запекания: 50 г маргарина, черный или красный молотый перец, зелень укропа и петрушки.

Способ приготовления. Муку высыпьте на стол горкой, сделайте в центре углубление и осторожно смешайте с яйцом и

подсоленной водой. Чтобы тесто приобрело пластичность и упругость, положите его в холод на 15—20 мин.

Говядину и свинину пропустите через мясорубку, добавьте мелко нарезанный лук, аджику, томатную пасту, уксус, растительное масло и приправы. Все хорошо перемешайте.

Раскатайте тесто в пласт толщиной 1 см и вырежите стаканом кружки. В центр каждого кружка положите по 1 ч. л. фарша и слепите края. Отваривайте пельмени в кипящей подсоленной воде 5—7 мин. Затем уложите их на смазанный маргарином противень, посыпьте молотым перцем, зеленью петрушки и укропа и запекайте при температуре 250 °С в течение 10—15 мин.

Кулинарные хитрости

Салат из редиски, приготовленный обычным способом, приобретет более приятный вкус, если его посыпать молотыми грецкими орехами.

С помидорами и перцем

Требуется для фарша: 200 г сладкого болгарского перца, 300 г свежих помидоров, головка репчатого лука, соль.

Для теста: 2 стакана муки, 4—5 ст. л. воды, яйцо, соль.

Для запекания: яйцо, 50 г маргарина, 2 ст. л. муки.

Способ приготовления. Помидоры обдайте кипятком и очистите от кожицы. Мелко порежьте лук, перец и помидоры. Посолите и помешайте.

Муку просейте и замесите тесто, добавляя яйцо и подсоленную воду. Затем оберните тесто влажным полотенцем и дайте ему постоять 20—30 мин. После этого раскатайте 2 пласта толщиной 1—2 см. На один из пластов горками уложите начинку на расстоянии 3—4 см друг от друга. Тесто между начинками смажьте взбитым яйцом и сверху аккуратно положите второй пласт. Прижмите тесто так, чтобы образовались квадраты с начинкой. Затем разрежьте эти квадраты острым ножом.

Противень посыпьте мукой и разложите на нем пельмени. Запекайте в разогретой духовке до золотистой корочки.

Со свежей капустой

Требуется для фарша: 400 г свинины, 300 г свежей капусты, 2 головки репчатого лука, соль, черный молотый перец.

Для теста: 2 стакана муки, 2 яйца, 1/2 стакана воды.

Для запекания: 50 г сливочного масла или маргарина, 3 ст. л. сметаны или майонеза, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Для начинки свинину пропустите через мясорубку. Капусту мелко нашинкуйте и обжарьте до полуготовности. Лук мелко порубите и обжарьте. Фарш соедините с остывшей капустой и луком. Все посолите, поперчите и хорошо перемешайте.

Для теста муку просейте, уложите горкой на столе. В центре горки сделайте углубление, в которое постепенно введите яйца и подсоленную воду. Хорошо вымесите тесто, чтобы оно не липло к рукам и столу. Раскатайте тонким пластом и стаканом нарежьте на небольшие кружки. В центр каждого кружка положите фарш и слепите края.

Противень смажьте маслом или маргарином. Разложите пельмени, сверху посыпьте зеленью петрушки и укропа, слегка сбрызните водой и поставьте в разогретую духовку на 20—30 мин. Чтобы пельмени не подсыхали, периодически поливайте их маслом со дна. Подавайте горячими со сметаной или майонезом.

Кулинарные хитрости

Мясо лучше размораживать на воздухе, а не в воде.

Из свинины и вареных яиц

Требуется для фарша: 400 г свинины, 5 яиц, 2 головки репчатого лука, 4 ст. л. майонеза, 2—3 ст. л. молока, 2 зубчика чеснока, соль, черный молотый перец.

Для теста: 2 стакана муки, яйцо, 1/2 стакана воды, соль.

Для запекания: 50 г жира или маргарина.

Способ приготовления. Свинину и лук пропустите через мясорубку. Яйца сварите вкрутую, после чего мелко порубите и смешайте с толченым чесноком. Все смешайте с фаршем, добавьте майонез, молоко, соль, перец и тщательно перемешайте.

Замесите тесто из муки, яйца и подсоленной воды. Хорошо вымесите и оставьте в холодном месте на 15—20 мин. После этого тесто приобретет пластичность и упругость. Раскатайте тесто в пласт толщиной 1 см. Стаканом с тонкими краями вырежите кружки, в центр которых положите фарш. Края слепите. Отварите пельмени в течение 5—7 мин в кипящей подсоленной воде, а затем уложите на противень и запекайте в разогретой духовке 15—20 мин.

Кулинарные хитрости

Мясо для вторых блюд лучше варить в небольшом количестве воды и при интенсивном кипении.

Литовские, с грибами

Требуется для фарша: 300 г грибов, 100 г сала, яйцо, головка репчатого лука, соль, черный молотый перец, зелень петрушки.

Для теста: 2 стакана муки, 2 яйца, 4—5 ст. л. молока.

Для запекания: 50 г маргарина или топленого масла.

Способ приготовления. Грибы отварите до готовности, затем пропустите с салом через мясорубку. Добавьте яйцо, рубленую зелень петрушки, перец и посолите. Все хорошо перемешайте.

Из муки, желтков и молока замесите тесто и оставьте его на 30 мин в прохладном месте. Затем раскатайте в тонкий пласт и нарежьте стаканом кружки. В центр каждого кружка положите небольшое количество фарша, края слепите. Отварите пельмени в подсоленной воде в течение 5—7 мин. Противень смажьте топленым маслом или маргарином, уложите на него пельмени, сверху положите маленькие кусочки масла, чтобы пельмени не подсыхали. Запекайте в разогретой духовке 15—20 мин, до золотистой корочки.

Подсчитаем калории

При общем истощении нужно обогатить рацион питания закусками из орехов, бобов, помидоров, свеклы, моркови, печени, курятины, баранины, яиц, творога, молока.

Из баранины

Требуется для фарша: 400 г баранины, головка репчатого лука, соль, черный молотый перец.

Для теста: 2 стакана муки, яйцо, 2—3 ст. л. воды, соль.

Для запекания: 50 г жира или сливочного масла, яйцо.

Способ приготовления. Баранину с луком пропустите через мясорубку, посолите и поперчите. Все хорошо перемешайте.

Из муки, яйца и подсоленной воды замесите тесто. Оберните влажным полотенцем полученный колобок теста и дайте ему постоять на холоде 20—30 мин. Затем раскатайте пласт толщиной 1 см и разрежьте его на квадраты. В каждый квадрат положите небольшое количество фарша и слепите края так, чтобы получился треугольник. Варите пельмени в подсоленной воде 5—7 мин. Противень густо смажьте жиром или маслом, разложите на нем пельмени так, чтобы они не касались друг друга. Смажьте каждый пельмень взбитым яйцом и поставьте запекаться в разогретую духовку до золотистой корочки.

Кулинарные хитрости

Перед жаркой птицу лучше сначала натереть солью, а затем равномерно смазать жиром. Если сделать наоборот, птица подрумянится неравномерно.

Из рыбного фарша

Требуется для фарша: 1/2 кг трески, 2 головки репчатого лука, соль, черный молотый перец.

Для теста: 2 стакана муки, 2 яйца, 1/3 стакана воды, соль.

Для запекания: 50 г топленого масла, головка репчатого лука.

Способ приготовления. Для начинки пропустите филе трески и лук через мясорубку. Посолите, поперчите и хорошо перемешайте.

Муку просейте, уложите горкой на столе, в центре сделайте углубление. В это углубление постепенно введите яйцо и подсоленную воду. Хорошо все перемешайте, оберните тесто влажным полотенцем и оставьте в холодном месте на 20—30 мин. Затем раскатайте тесто в тонкий пласт, стаканом нарежьте на кружки. В каждый кружок положите немного фарша, края защипните. Варите пельмени в подсоленной воде 7—10 мин. Затем уложите на смазанный топленым маслом противень. Сверху посыпьте репчатым луком. Запекайте в духовке до готовности, периодически поливая маслом со дна.

Кулинарные хитрости

Жареное мясо перед подогреванием надо сбрызнуть холодной водой и добавить немного жира.

С ливером

Требуется для фарша: 1/2 кг ливера, 100 г моркови, головка репчатого лука, яйцо, 3 ст. л. растительного масла, соль, черный молотый перец.

Для теста: 2 стакана муки, яйцо, 4—5 ст. л. воды, соль.

Для запекания: 50 г жира, зелень петрушки.

Способ приготовления. Ливер отварите до готовности, все остудите, а потом пропустите с луком через мясорубку. Морковь отварите, натрите на терке и смешайте с ливером. Добавьте яйцо, растительное масло, посолите, поперчите и хорошо перемешайте.

Муку насыпьте горкой на столе, в середине сделайте углубление, в это углубление постепенно введите яйцо и подсоленную воду. Замесите крутое тесто, оберните его влажным полотенцем и дайте постоять в холодном месте 20—30 мин. Тесто

раскатайте в тонкий пласт, нарежьте на кружки, в каждый кружок положите немного фарша и плотно слепите края. Пельмени разложите на смазанный жиром противень, посыпьте зеленью и запекайте в разогретой духовке до золотистой корочки.

Кулинарные хитрости

Мясо лучше непосредственно перед варкой или жаркой не солить, т. к. соль вызывает выделение мясного сока, что ухудшает его вкусовые качества.

Глава 7. Традиционные закуски разных стран

Французские закуски

Паштет из гусиной печени

Требуется: 1/2 кг гусиной печени, по 50 г оливок без косточек, копченого сала и моркови, 3 яйца, 20 г батона, 3 ст. л. молока, 100 г сливочного масла, 200 г филе куропатки (цыпленка), по корню сельдерея, петрушки и пастернака, головка репчатого лука, 1 стакан бульона, 80 г свежих или консервированных трюфелей, соль, черный молотый перец, 4 горошины душистого перца, молотый мускатный орех на кончике ножа, зелень укропа или петрушки.

Для теста: 2 яйца, 2 стакана муки, 250 г сливочного масла, 1/2 стакана воды, соль, 1 ч. л. уксуса.

Способ приготовления. Печень, овощи и размоченный в молоке батон пропустите через мясорубку, добавьте размягченное сливочное масло, яйцо, немного бульона, приправьте мускатным орехом и хорошо взбейте.

Филе дичи потушите одним куском в небольшом количестве сливочного масла, посолите, остудите, нарежьте тонкими ломтиками. Трюфели отварите до готовности в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, нарежьте крупными кубиками. Оливки без косточек нарежьте кружочками.

Копченое сало нарежьте мелкими кубиками, вытопите, на нем пожарьте нарезанные кубиками лук, морковь и коренья. Затем добавьте в сковороду промытую и нарезанную небольшими кусочками печень, приправьте солью и молотым черным перцем, душистым перцем, жарьте до полуготовности печени.

Грибы и оливки смешайте с печеночной массой. Из яиц, воды, смешанной с солью и уксусом, муки замесите тесто. Раскатайте его, положите сверху сливочное масло, предварительно смешанное с 3 ст. л. муки. Заверните тесто конвертом, защипните края и положите в холодильник на 1/2 ч. Затем тесто раскатайте в одном направлении, снова сложите конвертом и охладите. То же повторите в третий раз.

Высокую прямоугольную форму смажьте жиром, тесто раскатайте в пласт толщиной 1/2 см, выложите им форму изнутри с тем расчетом, чтобы края остались свободными. В форму поверх теста выложите половину приготовленной печеночной массы, затем уложите филе дичи, следующий слой – оставшийся фарш из печени. Края теста соедините, красиво защипните, запекайте блюдо в духовом шкафу 30 мин при

температуре 200 °С.

Готовый паштет извлеките из формы на блюдо, остудите, нарежьте поперечными ломтями толщиной 1 1/2 см, каждый из них украсьте колечком вареного яйца, зеленью, гарнируйте маринованными корнишонами, луком-шалот.

Кулинарные хитрости

Мясо молодых животных лучше использовать для приготовления жареных блюд, а старых – для варки и тушения.

Маринованные корнишоны и лук

Требуется: по 1 кг корнишонов (огурчиков длиной 3—7 см) и лука-шалот (диаметр луковиц не более 3 см), 4 ст. л. соли, 1/2 л столового уксуса, 7—8 зонтиков укропа, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. светлого душистого перца в зернах.

Способ приготовления. Огурцы замочите в холодной воде на 6 ч, затем тщательно вымойте, обрежьте плодоножку и остаток цветка, сложите в стеклянную или эмалированную посуду.

Соль растворите в горячей воде, рассол остудите и залейте лук, поставьте в прохладное место на двое суток. Затем рассол слейте в кастрюлю, добавьте пряности, сахар, уксус, прокипятите и остудите. Луковицы сложите в емкость с корнишонами, залейте маринадом, закройте крышкой и поставьте в прохладное месте. Овощи будут готовы примерно через 2 недели.

Кулинарные хитрости

Отбивные котлеты станут мягче, если за 1—2 ч до жарки смазать их смесью уксуса и растительного масла.

Цыпленок заливной

Требуется: 1 цыпленок (600—700 г), 300 г куриных ножек, 2 ч. л. желатина, 50 г моркови, корень петрушки, головка репчатого лука, соль, черный молотый перец, 5 горошин душистого перца.

Способ приготовления. Цыпленка разделайте. Куриные ножки обдайте кипятком, слегка остудите и удалите кожу, отделите когти. Подготовленные тушку цыпленка и ножки положите в кастрюлю, залейте холодной водой так, чтобы ее уровень был выше тушки примерно на 5 см, добавьте очищенные коренья, репчатый лук, приправьте перцем, солью и варите до готовности при слабом кипении.

Готового цыпленка выньте из бульона, отделите мясо от

костей, кости снова сложите в бульон и проварите 30 мин вместе с ножками. Затем куриный бульон процедите, отмерьте 2 стакана, положите в него предварительно замоченный в холодной воде желатин, перемешайте, на слабом огне доведите бульон до полного растворения желатина (не кипятите).

Кастрюлю снимите с огня и дайте бульону отстояться, после чего, не взбалтывая, еще раз процедите через марлю. Мясо цыпленка нарежьте порционно. На дно специальных порционных формочек положите звездочку вареной моркови или ломтик лимона, листочки петрушки, сверху кусочек мяса цыпленка, все залейте в два приема охлажденным бульоном с желатином. Формочки выдержите в холодильнике, а перед подачей на стол выньте медальоны из форм, перевернув их вверх дном. Это будет легче сделать, если предварительно опустить дно формы на секунду в горячую воду. Медальоны уложите на порционные тарелки или большое блюдо украшениями кверху.

Кулинарные хитрости

Если мясо маринуется целым куском, его надо проколоть в нескольких местах, чтобы оно быстрее пропиталось маринадом.

Устрицы

Требуется: 12 устриц, лимон.

Способ приготовления. Раковины устриц вымойте в холодной воде. Перед подачей к столу вскройте раковины специальным ножом, удалите мелкую створку, оставив устрицу на глубокой створке, и тотчас же опустите ее в холодную подсоленную воду (лучше со льдом), промойте и уложите на блюдо, дно которого покройте ровным слоем мелко наколотого льда и застелите салфеткой.

К устрицам подайте лимон, разрезанный на 2—3 части, или свежевыжатый лимонный сок.

Креветки с сельдереем в маринаде

Требуется: 250 г крупных креветок, 4 стебля черешкового сельдерея, 4 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль, черный молотый перец, зелень петрушки.

Способ приготовления. Креветок отварите в подсоленной воде, очистите хвостовую часть от панциря, удалите внутренности. Выложите очищенное мясо креветок в небольшую вазочку. Оливковое масло смешайте с лимонным соком,

приправьте солью, перцем и полейте креветок полученным маринадом, оставьте пропитаться на 20 мин.

Черешки сельдерея нарежьте поперечными дольками и разложите в четыре розетки. Сверху выложите креветок, украсьте листочками петрушки.

Кулинарные хитрости

Мясо лучше резать на мокрой деревянной доске, т. к. сухая впитывает часть сока.

Рулетики в зеленом соусе

Требуется: 2 клубня фенхеля (около 400 г), 400 г филе морского языка или камбалы, 1 стакан белого сухого вина, 40 г сливочного масла, 4 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. сливок, соль, белый молотый перец, зелень петрушки, кервеля, лимонной мяты, укропа.

Способ приготовления. Рыбное филе сбрызните лимонным соком и посолите. Для соуса разрежьте каждый клубень фенхеля на четыре части, а затем нарежьте соломкой. Тушите фенхель в сливочном масле в течение 3 мин, затем влейте вино и тушите еще 10 мин.

Зелень мелко порубите, 3/4 выложите на рыбу, сверху разложите кусочки охлажденного сливочного масла. Филе сверните рулетиком, скрепите и положите в соус, варите на слабом огне 10 мин. Рулетики извлеките и поставьте в теплое место. В соус добавьте сливки и оставшуюся зелень, приправьте солью и перцем. Рулетики подавайте, полив горячим зеленым соусом и украсив листочком петрушки.

Кулинарные хитрости

Панированные блюда приобретут более приятный вкус, если к сухарям добавить тертого сыра.

Суфле из цветной капусты

Требуется: 1/2 кг цветной капусты, 50 г сливочного масла, 30 г сыра, 12 яиц, соль, белый молотый перец, 1/4 ч. л. тертого мускатного ореха, 1 ч. л. порошка кэрри.

Способ приготовления. Капусту разделите на соцветия и опустите в подсоленную кипящую воду, варите на среднем огне. Через 10 мин откиньте капусту на дуршлаг и выложите соцветия основанием стебля вниз на кухонное полотенце, чтобы вода стекла. Подсушенные соцветия взбейте в пюре с помощью

миксера, немного подогрейте его на среднем огне, добавьте сливочное масло и доведите пюре до кипения. Снимите с огня, приправьте перцем, мускатным орехом, кэрри, добавьте сыр, перемешайте и дайте остыть. После этого по одному подмешайте 4 яйца.

Духовку нагрейте до температуры 200 °С, 4 небольшие металлические или керамические формочки смажьте сливочным маслом и посыпьте тонким слоем муки. Миксером взбейте в пену 8 белков и небольшую часть этой массы добавьте в приготовленное ранее пюре, аккуратно перемешайте и осторожно введите остальную белковую массу. Приготовленную смесь выложите в формочки, заполняя их на 2/3 объема, т. к. при выпекании масса увеличится в объеме и выступит за края формочек.

Тонким ножом отделите массу по периметру от стенок формочек. В противень с высокими краями налейте воду, поставьте наполненные пюре формочки. Выпекайте 20 мин на средней полке духовки. Во время запекания дверцу духовки не открывайте, т. к. от соприкосновения с холодным воздухом суфле может опасть. Готовое суфле выньте из формочек, выложите на тарелки и сразу же подавайте к столу. Это блюдо сочетается с гренками из белого хлеба, салатами и консервированными овощами.

Кулинарные хитрости

Если при разделывании птицы растеклась желчь, надо тщательно протереть прогорклую часть солью и промыть холодной водой.

Спаржевый салат с заправкой из йогурта

Требуется: по 1/2 кг белой и зеленой спаржи, 20 г сливочного масла, по 30 г листьев цикория, салата лолло, кресс-салата и зеленого лука, 200 г консервированных шампиньонов, головка красного лука, по 1 ст. л. уксуса и хереса, 4 ст. л. растительного масла, 1/2 стакана йогурта, соль, 1 ч. л. сахара, черный молотый перец.

Способ приготовления. Белую спаржу очистите целиком, зеленую – только по краям. Доведите до кипения воду, положите в нее соль, сахар и сливочное масло. Варите в ней спаржу 15 мин, затем выньте и нарежьте кусочками.

Грибы разрежьте пополам, репчатый лук – кубиками. Смешайте уксус, херес, растительное масло, 2 ст. л. бульона из-под спаржи, приправьте солью и перцем, бросьте кубики лука,

кусочки спаржи. В тарелки разложите листья салата и цикория, верхушки спаржи, сверху положите приправленную спаржево-луковую смесь. Смешайте зеленый лук и йогурт, приправьте специями и этим соусом заправьте салат, украсьте кресс-салатом.

Кулинарные хитрости

Чтобы качественно опалить тушку птицы, ее нужно натереть мукой, тогда все оставшиеся волоски будут хорошо видны и их легче будет опаливать.

Немецкие закуски

Острая закуска из творога

Требуется: головка репчатого лука, 1/2 кг творога, 1 стакан сметаны, 200 г зелени (кресс-салата, щавеля, укропа, петрушки, купыря, мелиссы, лука-резанца, бораго, или огуречной травы), соль, тмин, черный и красный молотый перец.

Способ приготовления. Зелень и лук мелко порежьте. Творог разотрите со сметаной, добавьте мелко нарезанную зелень, лук, а также тмин, перец и соль. Все тщательно перемешайте и подавайте закуску на листьях салата к жареному или печеному картофелю.

Телячьи сосиски (белые)

Требуется: 1 1/2 кг телятины, 3 кг говяжьей печени, 1 кг говядины, 2 кг шпика, 800 мл говяжьего бульона, 3 зубчика чеснока, соль, черный молотый перец, тонкие кишки.

Способ приготовления. Печень измельчите на мясорубке с мелкой решеткой. Мясо нарежьте на куски по 200 г и варите в подсоленной воде на слабом огне: телятину – 15 мин, говядину – 20 мин, шпик – 7 мин. Затем все компоненты по отдельности пропустите через мясорубку с мелкими отверстиями. Смешайте фарш с чесноком, специями, добавьте измельченную печень, посолите и начините фаршем подготовленные кишечные оболочки (тонкие кишки). Не набивайте оболочки фаршем очень плотно, чтобы не произошло разрыва, завяжите плотной нитью.

Варите сосиски в говяжьем бульоне (1 ч) или на пару при температуре 80 °С (60—70 мин), в процессе термической обработки наколите сосиски в нескольких местах иглой для выхода воздуха и паров. Охлаждайте сутки, можете слегка прокоптить холодным способом, чтобы увеличить срок хранения готового продукта.

Подсчитаем калории

Одним из самых полезных и почитаемых во многих национальных кухнях продуктом является сельдерей, который может стать основой для закуски, а также прекрасно дополнит закуски из овощей, рыбы, мяса и бобовых. Сельдерей содержит калий, кальций, фосфор, витамины С, В, каротин, благотворно влияет на органы

мочеполовой системы и желудочно-кишечного тракта. Эфирное масло, содержащееся в сельдерее, придает закускам приятный запах и вкус.

Сардельки в сале с салатом из зеленого горошка

Требуется: 1 кг сарделек, 300 г сала, 200 г замороженного горошка, 2 яйца, по 100 г сыра гауда, консервированной кукурузы и болгарского перца, по 1/2 стакана кетчупа и майонеза, по 5 ст. л. лимонного сока и растительного масла, 3 ст. л. соуса «Табаско», сахар, черный молотый перец, зелень.

Способ приготовления. Горошек варите в кипящей подсоленной воде 2 мин, откиньте на дуршлаг. Слейте сок с кукурузы. Перец нарежьте кусочками. Натрите сыр. Для соуса тщательно смешайте кетчуп, майонез, лимонный сок и рубленую зелень, добавьте соус «Табаско», перец, соль, сахар, кукурузу, сладкий перец, смешайте с горошком и оставьте на 30 мин.

Яйца сварите вкрутую. Сардельки надрежьте вдоль, наполните сыром, оберните кусочками сала (по спирали), хорошо обжарьте в растительном масле. Подавайте сардельки с приготовленным ранее салатом, украсьте дольками вареных яиц, зеленью.

Свиные ножки

Требуется: 2 свиные ножки (по 800 г), 60 г топленого масла, 200 г моркови, 3 головки репчатого лука, 150 г сельдерея, 250 г лука—порея, 1/2 л мясного бульона, 1 ст. л. крахмала, соль, черный молотый черный перец, 8 гвоздичек.

Способ приготовления. На ножках сделайте острым ножом глубокие надрезы в виде ромбиков. Натрите ножки солью и перцем, в каждую вдавите по 4 гвоздики. В форме для жаркого разогрейте топленое масло и хорошо обжарьте в нем ножки. Поставьте форму на нижнюю полку духовки и запекайте 90 мин при температуре 200 ˚С.

Морковь, лук, сельдерей, лук-порей нарежьте крупными кусочками и прибавьте к мясу. Во время запекания поливайте ножки бульоном. Подавайте в качестве горячей закуски к пиву.

Кулинарные хитрости

Чтобы кожица паровых цыплят осталась белой, ее можно перед приготовлением натереть лимонным соком или раствором лимонной кислоты.

Филе карпа в пряном соусе

Требуется: карп (около 2 кг), 150 г моркови, 1/2 клубня сельдерея, стебель лука-порея, головка репчатого лука, 250 мл сухого белого вина, 1 ст. л. рубленого лука-шалот, 60 г сливочного масла, соль, черный молотый перец, 5 горошин душистого перца, 4 гвоздики, лавровый лист, зелень петрушки и кервеля.

Способ приготовления. Подготовленного для кулинарной обработки карпа разделайте на филе, голову и кости не выбрасывайте, удалите жабры, вымойте. Часть приготовленной моркови, лук-порей и 1/4 часть клубня сельдерея мелко порежьте. Лук нашпигуйте гвоздикой. Положите в кастрюлю рыбные отходы, подготовленные овощи, лук, приправьте солью, перцем-горошком, лавровым листом, залейте 125 мл вина и 125 мл кипяченой воды. Варите рыбу в открытой кастрюле 20 мин на среднем огне, затем процедите бульон через сито.

Оставшуюся морковь и сельдерей нарежьте тонкими полосками, вместе с луком-шалот положите в бульон и варите на среднем огне 5 мин. Добавьте оставшееся вино и 20 г сливочного масла, положите в бульон филе рыбы. Варите рыбу на маленьком огне 5 мин, затем выньте и положите на подогретое блюдо. Рыбный бульон смешайте с оставшимся сливочным маслом, приправьте солью и перцем. Листья кервеля и петрушки положите в соус, подавайте его к рыбе отдельно.

Кулинарные хитрости

Если соус подается к столу не сразу, а должен постоять некоторое время, то по его поверхности следует провести кусочком сливочного масла, наколотого на вилку. Тонкий слой масла предохраняет от засыхания и образования пленки на поверхности соуса.

Щука по-шпреевальдски

Требуется: 400 г филе щуки, 100 г корня сельдерея, 80 г сливочного масла, 1/2 стакана белого сухого вина, 4 ст. л. панировочных сухарей, соль, черный молотый перец, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Сельдерей нарежьте тонкой соломкой, затем положите на дно смазанной сливочным маслом кастрюли. Поверх сельдерея уложите кусочки щучьего филе, залейте вином, приправьте солью, перцем, сливочным маслом, добавьте зелень, доведите до кипения и варите при слабом кипении до готовности.

Затем бульон сгустите толчеными сухарями до консистенции не очень густого соуса, подавайте рыбу горячей с черным хлебом и сливочным маслом.

Угорь на вертеле

Требуется: 1 угорь (600 г), 200 г свежих огурцов, 20 г сливочного масла, 1/2 стакана рыбного бульона, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, соль, черный молотый перец, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Снимите с угря кожу и нарежьте кусочками длиной 2 см. Огурцы очистите, разрежьте пополам, освободите от семян, нарежьте кусочками длиной 2 см и залейте горячим бульоном. Через 5 мин огурцы извлеките из бульона, чередуя, насадите на вертел кусочки угря и огурца, посолите, поперчите, обваляйте в муке и зажарьте в сильно разогретом растительном масле. Подавайте с картофелем и сливочным маслом, растертым с зеленью.

Кулинарные хитрости

Печень лучше жарить несоленой, чтобы она не была жесткой.

Репка в глазури

Требуется: 800 г мелкой репки, 2 ст. л. сахара, 40 г сливочного масла, 125 мл горячего куриного бульона, 1 ч. л. лимонного сока, белый молотый перец, зелень петрушки.

Способ приготовления. Сахар обжарьте в кастрюле до золотистого цвета, добавьте сливочное масло и нагревайте при постоянном помешивании до полного растворения. Затем положите в полученную массу репку и обжаривайте 5 мин, часто встряхивая кастрюлю.

Влейте в кастрюлю горячий бульон и лимонный сок, накройте крышкой и варите 40 мин, время от времени помешивая, чтобы репка равномерно покрывалась глазурью. Зелень петрушки мелко порубите и посыпьте готовое блюдо, перед подачей к столу посыпьте репку белым перцем.

Салат из одуванчиков, со шпиком

Требуется: по 100 г молодых листьев одуванчика и шпика, 3 яйца, 2 ч. л. неострой горчицы, 3 ч. л. винного уксуса, головка репчатого лука, зубчик чеснока, сахар, соль, черный молотый

перец.

Способ приготовления. Зелень одуванчика нашинкуйте полосками длиной 4 см, уложите в салатницу. Яйца сварите вкрутую. Лук мелко порубите. Горчицу, желток одного яйца, уксус смешайте, добавьте лук, пропущенный через пресс чеснок, приправьте солью, перцем, сахаром. Готовым соусом полейте нашинкованную зелень. Шпик нарежьте маленькими кубиками, поджарьте до образования хрустящей корочки и горячим выложите в салат. Сверху салат украсьте половинками яиц.

Кулинарные хитрости

Чтобы на дичи при жарке образовалась аппетитная корочка, ее можно смазать сметаной и обжаривать на сильном огне.

Хлебный рулет с овощами

Требуется: 250 г муки, 15 г дрожжей, 25 г маргарина, 100 г моркови, головка репчатого лука, корень сельдерея, 50 г зеленого лука, 2 ст. л. молока, сахар, соль.

Способ приготовления. Муку просейте в миску, в середине сделайте углубление. Дрожжи смешайте с сахаром в 50 мл теплой воды, влейте в углубление и присыпьте сверху небольшим количеством муки. Поставьте в теплое место на 15 мин. Растопите и слегка остудите маргарин, добавьте его в опару с 75 мл теплой воды и солью. Всыпьте оставшуюся муку, замесите эластичное тесто, накройте крышкой и оставьте на 30 мин.

Овощи нарежьте кубиками, припустите в небольшом количестве подсоленной воды, миксером измельчите в пюре. Тесто вымесите, затем раскатайте в прямоугольник размером 35х25 см, поверх намажьте слой овощного пюре. Зеленый лук нарежьте тонкими колечками и посыпьте сверху.

Духовку нагрейте до 200 °С, тесто сверните с широкой стороны в рулет, несколько раз слегка надрежьте ножом и положите швом вниз на противень, выложенный бумагой, для выпекания. Смажьте рулет молоком и выпекайте 30—35 мин на средней полке духовки.

Выньте рулет из духовки, дайте ему остыть и нарежьте кусочками. К этому необычайно вкусному рулету подайте маринованный сладкий перец, маслины, фаршированные сыром помидоры.

Кулинарные хитрости

Кальмаров перед использованием нужно

разморозить в холодной воде, удалить поверхностные клешни и тщательно промыть, меняя воду 2—3 раза.

Китайские закуски

Пекинский салат

Требуется: 1/2 кг фасоли, 1/2 стакана воды, 2 ст. л. уксуса, 300 г сладкого болгарского перца, 2 ст. л. растительного масла, соль, сахар, зелень укропа.

Способ приготовления. Сварите фасоль в небольшом количестве воды, добавьте уксус. Доведя до готовности, посолите. Когда фасоль остынет, смешайте ее с нарезанным в виде лапши перцем. Посыпьте мелко нарезанным укропом и заправьте растительным маслом.

Салат «Ши юнь ли»

Требуется: 200 г свежих яблок, 120 г мандаринов, 100 г сушеного чернослива, по 2 ст. л. сметаны и майонеза, 1/4 ст. л. сахарной пудры, соль, зелень сельдерея.

Способ приготовления. Очистите яблоки от кожицы, удалите семена и нарежьте их крупной соломкой. Мандарины разделите на дольки, крупные дольки разрежьте. Промойте чернослив, залейте водой и доведите до кипения, затем охладите его в отваре, после чего нарежьте дольками. Подготовленные фрукты заправьте сметаной и майонезом, добавьте соль и сахарную пудру.

Кулинарные хитрости

Рыба, сваренная на сильном огне, будет жесткой, а бульон – мутным.

Императорский салат

Требуется: 200 г груш, по 150 г сельдерея и грецких орехов, 1/2 стакана майонеза, 1/4 стакана риса, 50 г зеленого салата, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Рис отварите, промойте холодной водой и высушите. Нарежьте сельдерей и груши, предварительно очистив их от кожицы и удалив семечки, кубиками. Очищенные грецкие орехи ошпарьте кипятком, удалите оболочку и мелко изрубите. Все смешайте, заправьте майонезом, солью и перцем.

Мидии под майонезом

Требуется: 15 мидий, 120 мл майонеза, 100 г корнишонов, соль, красный и черный молотый перец, по 30 г зелени укропа и петрушки, эстрагон.

Способ приготовления. Соскоблите наросты с ракушек и вымойте их. Уложите мидий в глубокую посуду, налейте немного воды, накройте крышкой и поставите на сильный огонь. Когда все ракушки вскроются, снимите их с огня, остудите, выньте мидий из ракушек и выложите в другую посуду. Готовых мидий залейте майонезом, посыпьте резаными корнишонами и зеленью, поперчите.

Кулинарные хитрости

При обработке рыбы необходимо удалять остатки крови на внутренней части позвоночника.

Креветки с зеленым салатом

Требуется: 700 г креветок, 4 яйца, 100 г зеленого салата, 1/2 стакана растительного масла, 20 г кинзы, 3 ст. л. лимонного сока, соль, сахар.

Способ приготовления. Отварите живых креветок в кипящей подсоленной воде (не добавляйте никаких приправ и специй). Очистите вареных креветок от панциря, обильно сбрызните их лимонным соком. Нарежьте мелкими кусочками яйца и салат, перемешайте их, заправьте растительным маслом, добавьте соль, сахар. Выложите креветок на середину салатника, вокруг них расположите салат. Украсьте кинзой.

Паштет «Фо ки»

Требуется: 300 г филе морского окуня, 150 г моркови, 80 г сливочного масла, соль, красный черный перец, зелень базилика.

Способ приготовления. Припустите филе окуня до готовности. Спассеруйте морковь в небольшом количестве масла, посолите и поперчите. Готовую рыбу и морковь тщательно измельчите, добавьте оставшееся масло и хорошо выбейте до однородной белой массы. Полученную массу выложите на блюдо и посыпьте базиликом.

Кулинарные хитрости

Филе рыбы, замороженное в брикетах, следует размораживать при обычной комнатной температуре, т. к. при размораживании в воде теряется много питательных веществ и ухудшается качество блюда.

Кабачки с грибами

Требуется: 450 г кабачков, 150 г шампиньонов, 100 мл соевого соуса, 50 г сливочного масла, головка репчатого лука, 2—3 зубчика чеснока, 1/2 стакана муки, соль, зелень укропа.

Способ приготовления. Свежие кабачки очистите от кожицы, разрежьте поперек на части по 3—5 см, удалите семена и часть мякоти, придав им вид чашечек. Затем отварите до полуготовности в подсоленной воде, откиньте на сито, чтобы стекла вода, запанируйте в муке и зажарьте на сковороде. Для фарша свежие шампиньоны нарежьте ломтиками, поджарьте на сливочном масле, добавьте спассерованный репчатый лук, соевый соус и проварите. Подготовленные кабачки заполните фаршем, подайте на сковороде, посыпав укропом.

Рисовый салат

Требуется: 1/2 кг курицы, 400 мл бульона, 230 г риса, 200 мл соевого соуса, 100 г свежих яблок, по 50 г сливочного масла, лука-порея и сельдерея, яйцо, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Разогрейте сливочное масло, добавьте нарезанный тонкими кольцами лук-порей, рис и недолго подержите на огне. Затем добавьте бульон, посолите и варите около 20 мин. Остудите, смешайте с отварным мелко нарезанным куриным мясом, натертыми яблоками, сельдереем и измельченным вареным яйцом, залейте соевым соусом.

Кулинарные хитрости

Мясо лучше промывать водой непосредственно перед приготовлением, нельзя держать его долго в воде, т. к. при этом теряется много белков и солей.

Соте «Ку-инь»

Требуется: 1/2 кг тыквы, 200 г риса, 1 стакан молока, 75 г сливочного масла, 50 г сухарей.

Способ приготовления. Очистите тыкву, нарежьте кубиками и варите в небольшом количестве воды 1 ч. Одновременно отварите в другой посуде рис. Смешайте рис с тыквой, влейте молоко, добавьте масло и подержите на медленном огне еще 10 мин. Готовое блюдо посыпьте сухарями.

Маседуан из овощей

Требуется: 200 г свежей капусты, 150 г молодых стручков фасоли, по 50 г артишоков и сыра пармезан, 2 ст. л. соевого соуса, 20 г сухарей, соль.

Способ приготовления. Мелко нашинкуйте капусту, нарежьте фасоль ромбиками. Очистите артишоки от листьев и бородок. Зелень смешайте и отварите в течение 2—3 мин в подсоленной воде, но ни в коем случае не переваривайте. Залейте соевым соусом, засыпьте сыром пармезан и сухарями.

Кулинарные хитрости

Не рекомендуется использовать много уксуса, если в блюде есть и другие продукты, обладающие натуральной кислотой, такие как квашеная капуста, томат, сухое вино, сливы или кислые яблоки.

Закуски народов Кавказа

Традиционный азербайджанский шашлык

Требуется: 250 г баранины, 1—2 головки репчатого лука, 20 г зеленого лука, 1 ст. л. уксуса, 200 г свежих помидоров, 3 ст. л. соуса ткемали, цедра лимона, 50 г топленого бараньего сала, соль, черный молотый перец, зелень укропа, петрушки и кинзы.

Способ приготовления. Кусок баранины (лучше всего использовать мякоть передней ноги или спинную часть бараньей туши) порежьте небольшими кубиками весом по 30—40 г. Поперчите и посолите кусочки, посыпьте зеленью петрушки и смочите винным уксусом или лимонным соком, а затем сложите их в эмалированную посуду и оставьте на 4—6 ч в прохладном месте.

Непосредственно перед жаркой нанижите кусочки мяса на железный шампур вперемежку с кольцами репчатого лука и смажьте их растопленным бараньим салом или сливочным маслом. Жарить шашлык лучше всего над горящими углями, открытым огнем, раскаленными спиралями электровертела и т. д.

Когда шашлык будет готов, снимите кусочки мяса с шампура и выложите их на блюдо. В качестве гарнира к традиционному азербайджанскому шашлыку подается мелко нарезанный зеленый лук, а также на отдельном блюде соус ткемали и свежий или сушеный молотый барбарис.

Кулинарные хитрости

При приготовлении мяса щуки количество пряностей можно увеличить, т. к. этой рыбе часто присущ несколько илистый привкус.

Омлет со сладким перцем и сыром

Требуется: 3—4 яйца, 3 ст. л. молока, 50 г сладкого болгарского перца, 30 г сыра, соль, специи, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Порежьте перец некрупной соломкой, натрите на мелкой терке сыр, смешайте и выложите получившуюся смесь на подогретую сковородку с небольшим количеством растительного масла. Взбейте яйца с молоком до однородной массы и вылейте на сковороду, не давая омлету подгореть, снимите сковороду с плиты и выложите готовый

продукт на плоское широкое блюдо, посыпьте зеленью и подавайте к столу.

Рулет из рубленой говядины

Требуется: 150 г говядины, 40 г пшеничного хлеба, 2 яйца, 1—2 головки репчатого лука, 4 ст. л. панировочных сухарей, по 2 ст. л. молока и соуса, 50 г топленого масла, соль, специи.

Способ приготовления. Пропустите мясо через мясорубку, в получившуюся смесь добавьте размягченный в воде хлеб и различные специи, перемешайте и выложите тонким слоем на полотняную салфетку. Аккуратно сверните салфетку так, чтобы слои котлетной массы образовали рулет, переложите его на тщательно смазанный маслом и посыпанный сухарями противень т. о., чтобы шов оказался внизу. Поверхность рулета смажьте взбитым яйцом и посыпьте измельченными сухарями.

Не забудьте предварительно проколоть мясную массу в нескольких местах ножом, чтобы избежать разбухания рулета и смешивания составляющих его слоев, а затем поставьте противень в духовой шкаф и выпекайте при невысокой температуре в течение 30—35 мин. Готовый рулет осторожно выложите на блюдо и порежьте на порции, полейте кусочки острым соусом и подавайте к столу.

Рулет из рубленой говядины является непревзойденной закуской к красному вину, в качестве гарнира к этому изысканному и вкусному блюду подойдут картофельное пюре, отваренные макароны или жареные овощи, которые только подчеркнут его пикантный вкус.

Кулинарные хитрости

При приготовлении осетровой рыбы пряности и специи использовать нежелательно.

Голубцы, фаршированные яблоками и черносливом

Требуется: 5 капустных или виноградных листьев, 70 г риса, по 50 г свежих яблок и чернослива, по 30 г репчатого лука и моркови, 150 мл простокваши, 2 ст. л. сахарной пудры, корица, зелень укропа.

Способ приготовления. Тщательно промытый рис сварите в подсоленной воде до полуготовности, откиньте на дуршлаг и дайте воде стечь. Чернослив порежьте вместе с яблоками мелкими квадратиками, после чего отварите на небольшом огне и откиньте на дуршлаг. Мелко порежьте морковь и лук, смешайте

все ингредиенты и выложите на капустные или виноградные листья, предварительно залитые горячей водой на 2—3 мин.

Аккуратно заверните листья, затем выложите подготовленные заготовки в кастрюлю в несколько рядов, обильно поливая каждый ряд маслом, сверху полейте отваром из-под чернослива и яблок. Закройте заполненную кастрюлю крышкой, доведите до кипения и держите на медленном огне в течение 30—35 мин, а затем выложите готовые голубцы на предназначенное для них блюдо. На отдельной розетке можно подать сахарную пудру, смешанную с порошком ванили.

Кулинарные хитрости

Два кусочка сахара, растворенные в небольшом количестве уксуса, заменят белое вино в любом соусе.

Плов с курицей и изюмом

Требуется: 1/2 кг риса, 750 мл воды, 300 г курицы, 150 г изюма, 100 г моркови, 2 головки репчатого лука, соль, черный молотый перец, 5 горошин душистого перца, зелень петрушки.

Способ приготовления. Нарежьте курицу мелкими кусочками, натрите перцем и солью, натрите морковь на мелкой терке, а лук нарежьте, после чего все вышеперечисленные ингредиенты выложите на сковороду с разогретым маслом и обжарьте на небольшом огне. Промойте изюм в проточной воде, рис выложите в кастрюлю с подсоленной водой и варите 15 мин.

Затем выложите мясо курицы на дно сковороды, предназначенной для приготовления плова, сверху выкладывайте слоями рис, перемежая его морковью, луком и изюмом, на самый верх необходимо положить несколько горошин черного перца, которые придадут плову особенный вкус и аромат. Закройте крышкой и оставьте на маленьком огне на 1 1/2—2 ч до выпаривания всей воды. Готовый плов подавайте к столу, посыпав свежей зеленью: укропом, петрушкой и т. д.

Кулинарные хитрости

Испорченность рыбы легко определить по запаху, который появляется при варке пробного кусочка в закрытой посуде.

Помидоры, фаршированные грибами и яйцами

Требуется: 1/2 кг свежих помидоров, 200 г грибов, 30 г зеленого лука, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. соуса, черный

молотый перец, зелень укропа, петрушки или кинзы.

Способ приготовления. Свежие грибы залейте кипящей водой на 5—6 мин, после чего выложите на сковороду и жарьте в кипящем масле в течение 20—25 мин, непрерывно помешивая. После этого смешайте грибы с мелко порубленными яйцами, нашинкованным зеленым луком, добавьте специи и посолите.

Аккуратно вырежите сердцевину из помидоров, чтобы не испортить внешнего вида овощей, и заполните их приготовленной начинкой. Затем уложите их на противень, сбрызните маслом и запекайте в духовом шкафу на небольшом огне до полной готовности. При подаче к столу фаршированные помидоры необходимо выложить на широкое блюдо или тарелку и полить сметанным соусом.

Кулинарные хитрости

Тушить рыбу лучше уже предварительно обжаренной.

Паштет из свежей рыбы

Требуется: 300 г свежей рыбы, 100 г сливочного масла, головка репчатого лука, 50 г размягченного хлеба, 200 г картофеля, 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. изюма, цедра лимона, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Разделайте рыбу на филе и сварите его в подсоленной воде с добавлением уксуса, причем уксус необходимо заливать только тогда, когда бульон закипит, иначе это плохо скажется на вкусе готового продукта. Когда рыба разварится, пропустите бульон через сито или сложенную в несколько слоев марлю, а рыбу протрите через сито. Отварите картофель до полной готовности и разомните в пюре.

Размешайте ингредиенты до однородного состояния, добавьте к ним приправы и смоченный в молоке хлеб, после чего еще раз тщательно перемешайте и введите масло, растертое добела. В качестве приправы к паштету из свежей рыбы лучше всего подойдут мелко нарезанная петрушка, порезанный дольками лимон или жареные овощи.

Кулинарные хитрости

Если необходимо ослабить специфический вкус и запах рыбы, то можно при варке в кастрюлю добавить огуречный рассол или кожицу от соленых огурцов.

Паштет из куриной печени

Требуется: 1/2 кг куриной печени, 3 головки репчатого лука, по 150 г сыра и сливочного масла, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Отварите в подсоленной воде печень с репчатым луком, а затем откиньте на сито и дайте стечь. Пропустите печень и лук через мясорубку. Натрите свежий сыр на мелкой терке, растопите сливочное масло и дайте ему слегка остыть, после чего добавьте эти ингредиенты к общей смеси и тщательно перемешайте. Паштет посолите, поперчите и подавайте к столу.

Фасоль под острым соусом

Требуется: 200 г фасоли, по 50 г зеленого лука и моркови, головка чеснока, 1/2 стакана растительного масла, 3 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. уксуса, соль, специи, зелень укропа или сельдерея.

Способ приготовления. Сварите фасоль в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и дайте стечь воде. Морковь и лук нарежьте соломкой и полукольцами. Пассеруйте овощи в растительном масле в течение 15 мин, добавьте томатную пасту, соль, специи, уксус. Полученный соус охладите до комнатной температуры, а затем полейте им фасоль, посыпьте блюдо мелко нарезанным укропом или сельдереем.

Кулинарные хитрости

Свежую рыбу хорошо запекать в натуральном виде с картофелем, т. к. оба эти продукта взаимно дополнят друг друга вкусовыми качествами.

Тушеная говядина по-армянски

Требуется: 400 г говядины, 150 г моркови, 3 головки репчатого лука, по 50 г корней петрушки и сельдерея, 2 ст. л. растительного масла, 3 зубчика чеснока, цедра лимона, соль, лавровый лист, черный молотый перец.

Способ приготовления. Нарежьте морковь и чеснок небольшими брусочками, после чего нашпигуйте ими говядину, делая в ней надрезы и, не вынимая ножа, по лезвию вводя туда морковь и чеснок.

Нашпигованное мясо натрите солью, молотым черным перцем, слегка присыпьте мукой, выложите в разогретое масло и обжаривайте до появления румяной корочки. Подготовленное т. о. мясо залейте на треть водой, после чего положите туда порезанный на половинки лук, морковь, коренья петрушки и

сельдерея, цедру лимона. Поставьте на огонь и тушите до полной готовности при невысокой температуре, несколько раз переворачивая мясо. Готовое блюдо остудите, нарежьте на полоски, посыпьте зеленью и подавайте к столу.

Кулинарные хитрости

Для придания рыбе более нежного вкуса ее можно перед панированием смочить холодным молоком или смазать сметаной.

Скандинавские закуски

Бутерброды с красной рыбой

Требуется: 400 г пшеничного батона, по 100 г сливочного масла и красной рыбы (горбуша), 2 яйца, 200 г сыра, 300 г свежих помидоров, 30 г зеленого лука, зелень петрушки.

Способ приготовления. Батон нарежьте на ломти толщиной примерно в 1 см, каждый смажьте сливочным маслом. Филе красной рыбы нарежьте на тонкие ломтики, разложите их на бутерброды, перемежая кружочками вареных яиц и помидоров. Сверху бутерброды посыпьте тертым сыром, украсьте рубленой зеленью, разложите на плоском блюде и подавайте к столу.

Канапе с сыром и ветчиной

Требуется: 400 г французского батона, по 100 г сливочного масла, сыра и ветчины, 2 яйца, 1/2 ч. л. красного молотого перца, зелень укропа.

Способ приготовления. Батон нарежьте на ломтики, слегка подсушите их в духовом шкафу, дайте остыть, а затем смажьте тонким слоем сливочного масла. Приготовьте начинку, смешав со сливочным маслом фарш из ветчины и рубленые вареные яйца, добавьте тертый сыр, красный перец, зелень петрушки. Полученной смесью намажьте кусочки батона, разложите их на блюде и подавайте к столу.

Кулинарные хитрости

Сильно провяленную ветчину до варки лучше замочить в холодной воде на 3—5 ч.

Бутерброды с печенью

Требуется: 400 г пшеничного батона, по 100 г сливочного масла и сыра, 200 г говяжьей печени, 2 яйца, красный молотый перец, соль, 2 ст. л. острого кетчупа, зелень укропа.

Способ приготовления. Батон нарежьте на тонкие ломтики, можно слегка подсушить их в духовке. Отварите печень в подсоленной воде до полной готовности, пропустите через мясорубку два раза, затем добавьте размягченное сливочное масло, кетчуп, тертый сыр, рубленые вареные яйца, мелко нарезанную зелень петрушки. Посолите, поперчите, хорошо

размешайте и подавайте к столу.

Закуска из рыбы и сыра

Требуется: 1 кг рыбы, соль, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, 50 г сливочного масла, 100 г твердого сыра, 2 яйца.

Способ приготовления. Разделайте рыбу на филе, порежьте его на средние равные куски. Посолите их, обваляйте в муке и обжарьте в растительном масле до готовности. Затем выложите на блюдо, смажьте сливочным маслом, остудите, посыпьте тертым сыром и украсьте вареными яичными белками.

Кулинарные хитрости

Если у вас свиной окорок с кожей, ее лучше снять сразу, как только она поджарится, и дожаривайте окорок уже без кожицы.

Маринованная рыба под острым соусом

Требуется: 1 кг рыбы, 2 головки репчатого лука, 100 г маргарина, 2 ст. л. томатной пасты, 1/2 ч. л. уксуса, соль, по 1 ч. л. черного молотого перца и аджики, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Рыбу разделайте на филе, нарежьте его крупными кусками. Лук порежьте, поджарьте на маргарине и смешайте с солью, перцем, аджикой, томатной пастой. Добавьте разбавленный уксус и поместите в приготовленную смесь куски рыбы. Через 2 ч поставьте посуду на огонь, потушите 30 мин, остудите и выложите на блюдо. Перед подачей к столу посыпьте зеленью.

Рыба под белым соусом

Требуется: 1 кг рыбы, 1 стакан рыбного бульона, 1/2 лимона, 50 г сливочного масла или маргарина, по 1 ст. л. муки и майонеза, соль, черный молотый перец, зелень петрушки.

Способ приготовления. Филе рыбы разрежьте на большие порционные куски. Муку поджарьте на масле или маргарине до золотисто-коричневого цвета, затем понемногу подливайте бульон, постоянно помешивая, чтобы не образовывались комки. Смесь доведите до кипения и прокипятите в течение нескольких минут, затем посолите, поперчите, добавьте лимонный сок и майонез. Сложите в нее порционные куски рыбы, поставьте в холодное место на несколько часов для маринования. Затем рыбу

обсушите и запеките в духовке до готовности. Остудите и подавайте к столу. Оставшийся соус прокипятите и подайте отдельно.

Кулинарные хитрости

Овощи, за исключением свеклы и зеленого горошка, лучше варить в подсоленной воде.

Рыба по-норвежски, с лимонным соком и чесноком

Требуется: 1 кг рыбы, лимон, 1 ч. л. сахара, 2 зубчика чеснока, 50 г сливочного масла, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Рыбу разделайте на филе. Приготовьте соус из сока лимона, сахара, соли, перца, мелко порезанного чеснока. Порционные куски рыбы положите в соус и оставьте на несколько часов для вымачивания. Затем обсушите их с помощью салфетки, запеките в духовке, слегка поливая соусом. Оставшийся соус прокипятите и подайте в соуснике.

Рыба под луковым маринадом

Требуется: 1 кг рыбы, 1/2 стакана томатного соуса, 1 ч. л. уксуса, по корню петрушки и сельдерея, 2 головки репчатого лука, лавровый лист, 3 горошины душистого перца, 1 ст. л. муки, 10 г сливочного масла, соль, красный молотый перец.

Способ приготовления. Рыбу разделайте на филе, нарежьте на большие порционные куски и запеките их в духовке до готовности. Приготовьте маринад, для чего нашинкуйте лук и коренья, обжарьте их в масле, залейте небольшим количеством воды, добавьте лавровый лист, соль и другие приправы. Проварите несколько минут, затем введите муку, слегка обжаренную на масле, поставьте на слабый огонь и варите еще 15 мин. В конце варки влейте уксус и остудите. Готовую рыбу подайте к столу в холодном виде, с соусом.

Кулинарные хитрости

Сушеный зеленый горошек лучше промывать и замачивать в холодной воде на 1—2 ч, а затем варить в ней же под закрытой крышкой.

Закуски арабских стран

Курица отварная в чесночном соусе

Требуется: 1 курица (700 г), 450 мл бульона для соуса, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Курицу положите в холодную воду и варите до полной готовности. Готовую курицу охладите и нарежьте на порции, после чего полейте чесночным соусом, приготовленным из толченого чеснока, политого куриным отваром, приправленным солью. Подавать к столу это блюдо следует охлажденным.

Яйца в пикантном соусе

Требуется: 7 яиц, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. горчицы, 150 г маринованных огурцов, 100 г редиса, 30 г листьев зеленого салата, соль, черный молотый перец, молотый имбирь, гвоздика.

Способ приготовления. 5 яиц отварите вкрутую, порежьте круглыми ломтиками и сложите горкой в центре салатницы. Залейте приготовленные яйца соусом и украсьте веточками зелени и нарезанными ломтиками редиса.

Для соуса смешайте в блюде горчицу и 2 свежих желтка, посолите. Растирайте эту смесь деревянной ложкой до однородной массы, а затем добавляйте понемногу растительное масло до образования консистенции густой сметаны. Выложите в соус мелко нарезанные маринованные огурцы и порубленные некрупными квадратиками белки, после чего соус посолите и заправьте специями.

Кулинарные хитрости

При тушении свежей капусты и свеклы лучше добавить немного уксуса, это улучшит вкус и внешний вид блюда.

Рыба под овощным маринадом

Требуется: 500—600 г филе любой рыбы, 1/2 стакана муки, 5 ст. л. растительного масла, соль, черный молотый перец.

Для маринада: 200 г моркови, 2 головки репчатого лука, 5—6 ст. л. растительного масла, по 1 стакану томата-пюре и рыбного

бульона, 1/2 стакана лимонной кислоты, 1—2 лавровых листа, 6—8 горошин душистого перца, гвоздика, соль.

Способ приготовления. Нарежьте филе рыбы кусочками, посолите, поперчите, обваляйте в муке и пожарьте в растительном масле до готовности. Из головы, хвоста и костей сварите бульон.

Морковь и петрушку натрите на крупной терке, лук нашинкуйте кольцами или полукольцами. Подготовленные овощи сложите в кастрюлю, влейте растительное масло и слегка поджарьте, добавьте томат-пюре и тушите под крышкой 20 мин, периодически помешивая. Затем разведите получившуюся массу рыбным бульоном, введите разбавленную лимонную кислоту или уксус, затем положите лавровый лист, перец горошком, гвоздику, соль и сахар. Кипятите в течение 10—15 мин, затем маринад охладите.

Поджаренные охлажденные куски рыбы уложите на овальное или круглое блюдо, залейте маринадом и выдерживайте до тех пор, пока рыба не пропитается. Перед подачей к столу рекомендуется посыпать свежей зеленью.

Кулинарные хитрости

Жареную зелень можно использовать как гарнир к различным блюдам.

Сардины с овощами

Требуется: 200 г сардин, 100 г свежих помидоров, по 50 г сладкого болгарского перца и фасоли, 4 ст. л. растительного масла, 30 г листьев зеленого салата, 2 яйца, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Фасоль отварите в подсоленной воде, откиньте на сито и остудите. Помидоры порежьте кружочками, а зеленый перец – кольцами. Уложите подготовленные овощи слоями в салатницу на листья салата. Сверху положите сардины и фигурно порезанные яйца, после чего посыпьте блюдо солью и перцем, украсьте его веточками сельдерея или укропа, полейте маслом и подавайте к столу.

Салат «Пикантный»

Требуется: 250 г сладкого болгарского перца, 5 зубчиков чеснока, 80 г очищенных грецких орехов, 150 мл сметаны, сок лимона, соль, сахар, черный молотый перец, зелень петрушки.

Способ приготовления. Испеките перец, аккуратно снимите с

него кожицу, удалите сердцевину и нарежьте соломкой. Чеснок растолките с измельченными орехами, смешайте с солью, сахаром, черным молотым перцем, соком лимона, сметаной и получившейся смесью заправьте перец. Сверху блюдо можете посыпать зеленью петрушки, после чего подавайте к столу.

Кулинарные хитрости

Полученный после припускания мяса птицы бульон хорошо использовать для соусов.

Салат из печеных баклажанов с чесноком

Требуется: 1/2 кг баклажанов, по 100 г свежих помидоров и очищенных грецких орехов, 1/2 лимона, 5—6 зубчиков чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, соль, черный молотый перец, зелень петрушки, сельдерея или укропа.

Способ приготовления. Выложите молодые баклажаны плотными рядами в духовку, предварительно нагретую до 180 °С, и запекайте в течение 20—25 мин, до тех пор, пока баклажаны не станут мягкими. Снимите с горячих баклажанов шкурку, остудите их до комнатной температуры, а затем нарежьте тонкими кусочками.

Смешайте растертый в однородную массу чеснок, молотые грецкие орехи, нарезанную зелень петрушки, масло и уксус, добавьте соль и перец. В неглубокую салатницу выложите слоями баклажаны, помидоры, зелень, полейте приготовленным соусом и приправьте специями.

Готовый салат накройте крышкой и поставьте в холодильник на 5—6 ч. Достать салат из холодильника желательно за 1 ч до подачи к столу, украсьте его веточками петрушки и мелко нарезанной цедрой лимона.

Кулинарные хитрости

Блюда, приготовленные к запеканию, можно хранить не более 2 ч.

Глава 8. Сервировка закусочного стола

Очень важно не только хорошо приготовить закуску, но и красиво ее оформить. Яркое, оригинально украшенное блюдо способно повысить аппетит и улучшить настроение. Главное – ваша фантазия. Не бойтесь экспериментировать и пробовать что-то новое, тогда даже обычные, повседневные закуски предстанут перед вами в виде праздничного угощения.

Нередко с помощью воображения и нехитрых средств и продуктов, которые наверняка найдутся на кухне у каждого, получаются настоящие шедевры кулинарного искусства. Порой даже обыкновенный бутерброд с колбасой и сыром выглядит так, будто над его изготовлением поработала целая команда первоклассных поваров. А ведь для его приготовления не понадобилось ничего, кроме 10—15 минут свободного времени и капельки фантазии. Хотя частенько не обойтись и без элементарных кулинарно-поварских знаний, в числе которых есть несколько общеизвестных советов и правил, необходимых как повару-профессионалу, так и простой домохозяйке. Именно о них и пойдет речь в данной главе.

При приготовлении разного рода блюд нужно прежде всего постараться, чтобы украшения были съедобными и хорошо сочетались со вкусом закуски. К примеру, бутерброды с селедкой не рекомендуется украшать цветами из мармелада. Также постарайтесь не украшать блюдо мелкими, твердыми предметами, которые трудно заметить.

Кулинарные хитрости

Качественные говяжьи и бараньи копчености должны иметь чистую и сухую поверхность, мясо на срезе – плотной консистенции с легким вишневым оттенком.

Для украшения закуски лучше всего подходят зелень, листья салата, базилик. Мелко или крупно порезанные, в целом виде – все они прекрасно сочетаются с холодными и горячими закусками по вкусовым данным. Проявив фантазию и воображение, вполне возможно с их помощью превратить обычный салат в настоящее произведение искусства. На помощь придут и различные овощи, фрукты. Художественной нарезкой их можно превратить в цветы, спирали, узоры. Тонко нарезанный лимон придаст блюду неповторимый вкус и аромат, кусочки болгарского перца добавят

желтые, зеленые и красные цвета, узорные надписи целесообразно выполнять с помощью соусов и майонеза.

Добавив в майонез хорошо растертый желток сваренного вкрутую яйца или немного готовой горчицы, можно получить майонез желтого цвета. Красное столовое вино или свекольный сок окрасят майонез в розовый или красный цвет, пюре из шпината – в зеленый, а томат-пюре или томатная паста – в оранжевый. Выпуская из кондитерского мешочка попеременно разноцветный майонез, можно сделать красочный, яркий узор на заливном, паштетах, салатах.

Кулинарные хитрости

Морковь, репу и брюкву лучше варить очищенными.

Оригинально выглядят фигурки из сладкого перца. Чтобы их изготовить, нужен большой, сочный сладкий перец. Его разрезают на части и формочками для печенья вырезают разные фигурки. Такие фигурки можно просто вырезать кухонным ножом. Особенно красиво выглядят украшения из перца разного цвета – желтого, зеленого, красного.

Завитушками из моркови обычно украшают салаты и горячие закуски. Они просты в изготовлении, а процесс не занимает много времени. Возьмите сваренную морковь и разрежьте ее вдоль на длинные, очень тонкие ломтики. Полученные полоски завяжите эффектными узлами. Часть ломтиков нарежьте на узкие полоски, сверните и перевяжите зеленым луком.

Салаты заправляют и оформляют примерно за 30—40 мин до подачи к столу. Особенно необходимо следовать этому правилу летом. Чтобы оформить салат, используйте зелень сельдерея и петрушки, листья салата, те продукты, которые входят в состав салата и имеют яркую, красивую окраску. Чаще всего это помидоры, огурцы, морковь, редис, яйца и фрукты. Постарайтесь укладывать овощи и фрукты осторожно, следите за тем, чтобы они не помялись. При оформлении салатов необходимо как можно полнее показать входящие в них основные продукты. В мясных салатах сверху уложите кусочки мяса, в рыбных – кусочки рыбы. Оформленный салат полейте сметаной или майонезом, но так, чтобы те продукты, которые уложены в качестве украшения, были хорошо видны.

Кулинарные хитрости

Для предохранения от заветревания балык лучше завернуть в пергаментную бумагу.

Продукты для горячих закусок нарезают мелко, брусочками,

кубиками и ломтиками, так, чтобы при их употреблении в пищу не требовался нож. Такие закуски отличаются оригинальным, эффектным оформлением и острым вкусом. Их подают в небольшом количестве, с теми гарнирами, которые входят в состав блюда или соуса. Готовят горячие закуски в жареном, запеченном и тушеном виде. Сковороды, тарелки и блюда, на которые ставят металлические и фарфоровые чашечки с закуской, покрывают бумажными салфетками.

Грибные и овощные закуски готовят из вареных, соленых, свежих и маринованных овощей, грибов, зелени. Подготавливают продукты так, как и для вторых блюд.

При подаче к столу колбасы разных сортов очищают от пленки, тонко нарезают и аккуратными рядами выкладывают на блюдо.

Для сервировки стола подойдут и консервы. Непосредственно перед подачей их следует выложить из банки на тарелку, разложить рядами или веером, украсить веточками зелени петрушки, нарезанным зеленым луком и ломтиками сваренных вкрутую яиц. Консервы типа салаки и лосося можно подавать под майонезом, для украшения опять же подойдет зелень.

Кулинарные хитрости

Каждый вид овощей для салата храните отдельно.

Селедку, очищенную от кожи, нарезанную кусочками и политую растительным маслом, выкладывают в селедочницу, обкладывают зеленью и сверху посыпают нарезанным колечками репчатым луком.

Для изготовления цветов подходят почти все овощи. Главное, чтобы они были свежими и без повреждений. «Полевые цветы» вырезают из красного редиса, «георгины» и «розы» – из репы, редьки, свеклы, брюквы, «ромашку» – из картофеля и редьки, для «тюльпанов» подойдут морковь и красная свекла. Чтобы вырезать обыкновенную «розу», нужна круглая отточенная форма, лучше всего из свеклы. Внутренняя часть «розы» состоит из 10—16 лепестков, наружная – 4 или 8 лепестков. «Розы» можно сделать красными, розовыми и чайными, с белыми и розовыми оттенками.

Иногда овощи и фрукты своей формой, своими размерами сами подсказывают, что из них можно сделать. К примеру, возьмем средних размеров помидор, срежем шкурку в виде тонкой спирали, свернем ее – и получается прозрачная, нежная «роза». Еще один помидор надрежем на восемь долек, не затрагивая сердцевины, немного раздвинем получившиеся дольки и вложим в середину маслину. Цветок готов. Очищенный

помидор разрезаем пополам, каждую половину режем на тонкие ломтики, каждый раз не доводя нож до конца. Раздвинем ломтики руками – и получаем еще один прекрасный помидорный «цветок».

Кулинарные хитрости

Соус к салату можно подавать отдельно, в соуснике.

Для изготовления съедобного цветка подойдет и огурец. Разрежьте его вдоль тонкими ломтиками. Каждый ломтик надрежьте поперек примерно на три четверти. Далее осторожно сверните его в рулон. В середину поместите нарезанную тонкой соломкой вареную морковь. Расправьте со стороны разрезов. Такой цветок отличается красотой и оригинальностью.

Из огурца и вареной моркови без особых усилий можно сделать простое, но эффектное украшение. Огурец разрежьте вдоль на две половины. Очищенную морковь нарежьте тонкими кружочками. На каждой половинке огурца острым ножом сделайте множество поперечных надрезов. Затем вставьте в них кружочки моркови. «Змейка» из огурца и моркови украсит многие закуски.

Из огурца сделайте огуречный бордюр. Для этого у него отрезают кончики, несколько раз неглубоко надрезают вдоль, удаляют тонкие полоски шкурки. Затем разрезают его пополам вдоль, потом каждую половинку нарезают поперек тонкими ломтиками. Придерживая ножом с одного бока, с другого ладонью сдвигают ломтики наискосок.

Кулинарные хитрости

В пересоленный бульон не рекомендуется добавлять воду, т. к. от этого портится вкус. Лучше разбавить его мясной оттяжкой или опустить в кипящий бульон мешочек с рисом.

Сделанные из овощей «цветы» очень хорошо будут смотреться на столе в небольшой плетеной корзинке. При желании ее можно сделать самостоятельно, использовав тыкву средних размеров. Для этого срезаем острым ножом верхнюю часть тыквы, вынимаем семена и из получившейся заготовки вырезаем любую понравившуюся форму корзинки. В середину кладем кочан капусты, подходящий по размерам. В кочан втыкаем палочки с цветами из овощей, листья сельдерея, края корзины украшаем маслинами. Можете при желании наполнить тыквенную корзину фруктами.

Если размеры стола не позволяют использовать такие

корзинки, практичнее сделать их размерами поскромнее. Для этого используйте донышки кабачков и патиссонов. Вырезайте из них корзиночки, отваривайте их в соленой воде до полуготовности и замариновывайте.

Маринованные корзиночки можете наполнять разными овощами, заправляйте их майонезом, соусом или салатной заправкой. Изготавливают корзиночки из свежих или зеленых маринованных помидоров, из моченых яблок, репчатого лука.

Вообще, для украшения и оформления закусок чаще всего используют следующие продукты: свежую зелень, семгу, лососину, икру красную и черную, крабов, раков, балык, ломтики холодного и отварного мяса, буженины, птицы, дичи, языка, овощи в соленом, маринованном и вареном виде, ягоды и фрукты свежие, свежезамороженные и консервированные, яйца, желе из мясных отваров.

Кулинарные хитрости

Горький вкус при варке могут дать головы сазана, воблы, карпа, леща и карася, а также жабры и глаза рыбы.

Прекрасно смотрится на столе специально оформленная заливная рыба. Вареное филе судака украшают кружочками, ромбиками, звездочками лимона, вареной моркови, свежих огурцов или корнишонов, зеленью петрушки. Украшенные куски рыбы заливают желе. Затем всю эту красоту нарезают ломтиками, выкладывают на овальное блюдо и оформляют листьями салата.

Ломтик высококачественного сыра возбуждает аппетит, а некоторые сорта из-за высокой питательности и легкого усвоения организмом очень хорошо подойдут для детского и диетического питания. Способы использования сыра чрезвычайно многообразны. Его присутствие на столе хорошо сочетается и с вазой фруктов, и с бутылкой шампанского. Сыр подают к чаю, пиву, кофе, какао, к полусладкому, сухому и терпкому вину. Он обладает множеством вкусовых оттенков, это великолепная приправа ко многим рыбным, мясным, крупяным и овощным блюдам. Вкус многих блюд улучшается при добавлении небольшого количества тертого сыра, он придает им легкий аромат, приятную остроту и особенную выразительность. Подают сыр на фарфоровом блюде или тарелке.

Кулинарные хитрости

Спассерованные овощи и окрашенный при их пассеровании жир улучшают вкус и аромат блюда.

Для закусок с мягким и нежным вкусом лучше использовать алтайский, советский, швейцарский, голландский, костромской, московский сорта сыра. В острое блюдо или в пикантный соус следует добавлять сыр с более выразительным вкусом, для этой цели хорошо использовать мягкий сыр типа латвийского. Для заправки макарон не следует применять плавленые пластические сыры, рассольные и сливочные. Плавленый сыр вообще почти не употребляется для заправки кулинарных изделий.

Сыр, вне зависимости от его сорта, не рекомендуется нарезать при покупке, т. к. от этого он быстро засыхает и теряет аппетитный внешний вид. Лучше нарезать его перед самой подачей к столу, предварительно освободив от корки. Для закуски сыр нарезается тонкими ломтиками, для десерта – потолще. Сыр типа рокфор надо резать еще толще, т. к. он крошится.

Если вы ждете гостей или готовитесь к празднику, можно приготовить что-нибудь особенное, то, что приятно удивит и порадует всех присутствующих яркими красками. Для украшения салатов и бульонов хорошо подойдут цветные фигурки из яиц. Например, смешайте 4 яйца с 250 мл молока, посолите, поперчите. Разделите полученную массу на 3 части. В первую порцию положите 1 ст. л. томатной пасты, во вторую всыпьте пакетик шафрана или подкрасьте куркумой. В третью порцию введите 100 г измельченного зеленого горошка или пюре из зелени. Каждую порцию поместите в плотный целлофановый пакет, завяжите на узел и опустите в кипящую воду. Упакованную т. о. смесь варите на слабом огне до загустения. Извлеките пакеты из воды, откройте их, выложите и охладите содержимое. Смесь следует нарезать небольшими кубиками. Сделайте различные фигурки с помощью формочек или острого ножа, украсьте блюдо готовыми фигурками.

Кулинарные хитрости

Не рекомендуется класть томатную пасту в свежие овощи, это делает их более жесткими.

Даже простую яичницу можно сделать красивым, праздничным блюдом. Нарежьте хлеб ломтиками толщиной около 1—2 см, намажьте тонким слоем сливочного масла и обжарьте с двух сторон. Формочкой в виде звездочки или сердечка вырежите отверстие в середине каждого ломтика. Белки отделите от желтков и залейте белок в вырезанное фигурное отверстие. При этом важно следить за тем, чтобы белок не вытекал через край. Желток лучше расположить в центре. После этого на слабом огне, желательно под крышкой, дайте белку

затвердеть. Яйца посолите, блюдо украсьте петрушкой и укропом.

Верхний край фаршированных яиц можно вырезать в форме зубчиков, верх украсить тертым сыром и звездочками из моркови. В середину поместите листик петрушки.

Из вареных яиц, проявив немного фантазии, вы легко сможете сделать фигурки зайца, цыпленка, ежика. Для клюва, гребешка и лапок цыпленка используйте кусочки моркови, для глаз и носа – черную икру.

В центр блюда поместите яичный гриб-мухомор. Из вареного яйца, разрезанного поперек, удалите желток, в одну половинку положите начинку. Вторую половинку положите сверху и нарисуйте на ней точки томатным соусом.

Кулинарные хитрости

Сушеные грибы промывайте, меняя воду 3—4 раза, а затем замачивайте для разбухания в большом количестве воды на 3—4 ч.

На бутерброд или салат посадите «бабочку», изготовленную из сваренного вкрутую яйца. Вдоль, с разных сторон яйца сделайте два длинных наклонных разреза. Вставьте в них крылышки из ломтиков сыра или копченой колбасы. В завершение нанесите на них пятнышки томатной пасты, горчицы или подкрашенного майонеза.

Аппетит зависит от правильной сервировки стола. Начните со скатерти. Скатерть является особым фоном для всех последующих предметов сервировки. Удобнее стелить скатерть на гладкую мягкую ткань, фланель или клеенку. Тогда она будет лежать ровно, и шума от стука тарелок почти не будет слышно. Лучше использовать льняные скатерти. Следите за тем, чтобы средняя складка находилась ровно посредине стола. По правилам, скатерть должна свисать на 20—25 см ниже края стола.

При сервировке стола не забудьте о салфетках. На них к столу подают некоторые виды холодных закусок. На такие салфетки ставят сковороды с горячими закусками. Если салфеток фабричного производства нет, их можно сделать самим, любого размера и всевозможного рисунка. Делают их из квадратного листа тонкой белой бумаги, подходящего по размерам. Сначала сложите лист по диагонали пополам, затем снова по диагонали пополам, и так до четырех-пяти раз. На подготовленный таким образом лист нанесите шилом проколы в виде узоров. Также узор вырезают ножницами на краях бумаги. Изготовленные салфетки можно класть на блюдо под подаваемую закуску. Их желательно заготовить заранее и хранить в неразвернутом виде до использования.

Кулинарные хитрости

Чем тоньше и мельче нарезаны коренья, особенно морковь, тем легче при пассеровании извлекаются из них ароматические вещества.

Для оформления закусок из дичи, котлет, куриных ножек и окороков делают бумажные папильотки. Лист бумаги складывают по длине в 3 раза, подгибают край шириной 1 см. Острым ножом по всей ширине бумаги равномерно нарезают полоски, затем бумагу разрезают на четыре полоски, наворачивают на круглую палочку и придают вид цветка. Конец склеивают, снимают с палочки.

Вместе с папильотками делают бумажные розетки. Лист бумаги размером 12х12 см складывают в четыре слоя и срезают наискосок. Гофрируют с помощью тонкого полотна, отрезают острый кончик розетки. Розетку разворачивают и надевают на папильотку. Папильотку и розетку надевают на косточку окорока, котлеты, на ножку курицы, дичи.

В центр стола обычно ставят вазу с фруктами. Две букетницы с живыми цветами ставят на противоположных концах стола. Тарелки, вазы, салатницы с холодными закусками ставят ближе к центру стола. Количество розеток с солью, перцем, горчицей, уксусом и соусами зависит от числа обедающих. Желательно поставить маленькую солонку у каждого прибора или одну солонку на два прибора.

Кулинарные хитрости

Спассерованные морковь и свекла лучше выявляют свои характерные цвета и запахи.

Лучше сервировать стол одинаковыми приборами, посудой одинаковой расцветки и фасона. В сочетании с умело расположенными на ней закусками красивая посуда придаст столу особо привлекательный вид. Посуда по своей форме и размерам должна соответствовать тому блюду, которое укладывается на нее и подается к столу.

Для каждого гостя и члена семьи поставьте столовую тарелку, на нее – закусочную тарелку, с левой стороны от закусочной – пирожковую тарелку. Справа от столовой тарелки положите нож и ложку. Слева кладут вилку. Ложки и вилки должны лежать вогнутой стороной кверху, нож положите отточенной стороной лезвия в сторону тарелки.

Белый и черный хлеб аккуратно нарезают тонкими ломтиками и размещают в противоположных концах стола. Его обычно подают в хлебницах или выкладывают на пирожковые

тарелки.

Кулинарные хитрости

Если овощи не подвергать пассерованию, они при варке легко теряют вместе с парами свой аромат и витамины.

Хлеб для бутербродов нарезают кусочками круглой, треугольной, прямоугольной или квадратной формы толщиной 1—1 1/2 см. Нарезанный хлеб рекомендуется сначала намазать тонким слоем сливочного масла. Этот совет относится ко всем видам бутербродов, кроме бутербродов с жирными продуктами, такими как шпик, грудинка, корейка, и бутербродов, имеющих острый вкус, например с кетовой икрой, сельдью, килькой. Для бутербродов хорошо подходят батоны и ржаной хлеб весом по 1/2 кг. На каждый кусочек хлеба кладется один ломтик от толстого батона вареной колбасы или 2—3 ломтика тонкой, копченой или полукопченой. Не рекомендуется снимать оболочку сразу со всего батона. От этого он быстро испортится.

На бутерброды с сельдью, рыбной икрой или кильками масло лучше положить в форме листика, звездочки или цветка. Масло кладите в середину бутерброда или на одну его сторону. Для придания маслу разной окраски в него можно добавить протертые яичные желтки, томатную пасту или пюре из зелени.

Вино следует ставить в заранее откупоренных бутылках. Водку и настойки подают в графинах, минеральную воду и лимонад перед подачей к столу также необходимо откупорить. Шампанское открывают только перед тем, как разливают в бокалы.

Кулинарные хитрости

У брюссельской капусты перед тепловой обработкой кочерыжки лучше срезать со стебля, а кольраби зачищают от кожуры.

На праздничный обед поставьте рядом с каждым прибором рюмку для водки, бокал для вина, фужер для лимонада, фруктового или томатного сока.

Рядом с обеденным столом, около места хозяйки, удобно поставить небольшой столик, на котором помещаются чистые тарелки для супа, большая миска с супом, хлеб.

Если число обедающих не больше шести, то хозяйка или хозяин могут передать гостю тарелку с рыбой, жарким или салатом. При большем числе обедающих намного удобнее блюда разносить на подносе.

Напитки распределяют по всему столу одинаково, как и блюда с одинаковой закуской, чтобы любой сидящий за столом мог свободно взять понравившееся ему блюдо. Места для гостей лучше распределить заранее. Помогут в этом специальные карточки. Их необходимо оформить празднично и оригинально, тогда они украсят стол, а не просто помогут гостям узнать, как им рассаживаться. Такие карточки ставят за тарелку или прислоняют к бокалу. Расстояние между столовыми приборами должно составлять примерно 60 см.

Кулинарные хитрости

Корни хрена быстро высыхают, темнеют, становятся вялыми. Поэтому перед приготовлением их необходимо подержать несколько часов в холодной воде.

Не забывайте, что ваза с живыми цветами всегда является наилучшим украшением стола. Для этой цели используйте низкие и широкие вазы. Узкие и высокие вазы будут занимать слишком много места и заслонять сотрапезников друг от друга. Не рекомендуется ставить на стол цветы с сильным, резким запахом. Темные цветы лучше располагать в нижней части букета, а светлые – в верхней части.

Хорошо и естественно смотрятся цветы разной высоты. Постарайтесь, чтобы букет выглядел красиво со всех сторон. Для придания праздничного и нарядного вида столу бывает достаточно нескольких веток сирени или букета полевых цветов. В Новый год на столе хорошо смотрится ваза с двумя или тремя веточками сосны, лиственницы или ели. Можно украсить их маленькими елочными игрушками, конфетами и орехами, завернутыми в цветную бумагу или фольгу.

Кулинарные хитрости

Чешуйчатую рыбу лучше размораживать в воде с добавлением соли.

Заключение

Надеемся, что информация, представленная в данной книге, окажется занимательной и познавательной для любого читателя. Огромное разнообразие рецептов закусок, конечно, не ограничивается этой книгой. Вы можете успешно импровизировать в их приготовлении без особого ущерба для семейного бюджета.

Встречая гостей, обязательно удивите их чем-то новым и неожиданным. Закуски, приготовленные по рецептам различных народов, привнесут в ваш вечер немного экзотики и веселого настроения.

Знание особого оборудования, необходимого в приготовлении закусок, весьма полезно для любой хозяйки. Ведь закуски требуют к себе особого отношения и внимания. Тонкости их приготовления не так просто изучить, однако те, кто освоит это умение, никогда не пожалеют о потраченном времени. Друзья будут с удовольствием приходить к вам в гости, зная, что их всегда ожидает какой-нибудь приятный сюрприз.

Немаловажное значение в принятии гостей играет и сервировка стола. Правильно и красиво оформленный стол расположит к вам приглашенных друзей и близких. Они обязательно заметят ваше знание этикета, а также не оставят без внимания ваше усердие и стремление им понравиться.

Маленькие кулинарные хитрости помогут вам быть более искусной и в то же время экономной хозяйкой. Надеемся, что наши рекомендации окажутся полезными в вашей кухонной практике и помогут создать в вашем доме атмосферу настоящего праздника в любой, даже будничный день. Ведь праздники рождаются дома, в семье.

Чтобы в доме всегда был праздник, нужно не так уж много. Главное – ваше желание подарить своим близким и друзьям радость и хорошее настроение, а также умение это сделать. Желаем вам помнить своих старых друзей, обретать новых и радовать их своим вниманием каждый день. А эта книга пусть станет вашим верным помощником. Любите и дарите радость своим любимым!